

TOME 1

MARK STEPHENS

L'ENSEIGNEMENT DU YOGA

LES TECHNIQUES ET LES BASES



LE MANUEL
ESSENTIEL POUR UN
ENSEIGNEMENT
ÉCLAIRÉ DU YOGA

VISIT...

LANZAROTE
Caliente.COM

MARK STEPHENS

L'ENSEIGNEMENT DU

YOGA

LES TECHNIQUES ET LES BASES

Traduit de l'américain par
Olivier Magnan



www.macroeditions.com



AVERTISSEMENT

Macro Éditions ne dispose ni d'informations ni de données autres que celles publiées ici. L'éditeur décline toute responsabilité quant à l'utilisation qui pourrait être faite par les lecteurs des informations scientifiques, sanitaires, psychologiques, diététiques et alimentaires présentées dans ses livres. Chacun est tenu d'évaluer avec sagesse et bon sens le parcours psychologique, thérapeutique et nutritionnel qui lui convient le mieux. Chacun est tenu de prendre en compte toutes les informations nécessaires, en comparant les risques et les bienfaits des différents traitements et régimes diététiques disponibles.

Pour de plus amples informations sur cet auteur et sur cette collection, visitez notre site
www.macroeditions.com



Titre original : Teaching Yoga. Essential Foundations and Techniques

2010 © Mark Stephens

Published by North Atlantic Books

P.O. Box 12327

Berkeley, California 94712

coordination éditoriale

Chiara Naccarato

traduction

Olivier Magnan

révision

Olivier Magnan avec la collaboration d'Emmanuelle Royer,
professeure de yoga

couverture

Roberto Monti - Italie

mise en page

JMD srl comunicazione, Cantù (Co) - Italie

eBook

ePubMATIC.com

1^{re} édition avril 2016

Collection « Nouvelles Pistes Thérapeutiques », dirigée par Valerio Pignatta, en collaboration avec Anna Santoro / Dharma Kaur pour la section Yoga.

© 2016 **Macro Éditions**

www.macroeditions.com (France)

www.gruppomacro.com (Italie)

Via Giardino, 30

47522 Cesena - Italie

ISBN ePub: 978-88-9319-177-7

ISBN Mobi: 978-88-9319-179-1

TABLE DES MATIÈRES

Avant-propos par Mariel Hemingway

Introduction

CHAPITRE 1

LES RACINES ANCIENNES DU YOGA MODERNE

Les Védas

Les Upanishad

La Bhagavad Gita

Les Yoga Sūtras de Patañjali

Tantra

Hatha yoga : le hatha Pradipika, Gheranda samhita et Shiva samhita

Pour évoluer vers le hatha yoga moderne

CHAPITRE 2

LE HATHA YOGA MODERNE

La migration du yoga vers l'Occident

Les styles du hatha yoga d'aujourd'hui

La palette de styles d'un enseignant

CHAPITRE 3

L'ÉNERGIE SUBTILE

Les cinq fourreaux

Le prana

Les nadis

Les bandhas

Les chakras

Les gunas

Les doshas

Comment souligner l'énergie subtile pendant le cours

CHAPITRE 4

STRUCTURE CORPORELLE ET MOUVEMENT

Les pieds

Les genoux

Le bassin

Les muscles abdominaux

La colonne vertébrale

Epaules, bras et mains

Comment traiter de l'anatomie pendant les cours

CHAPITRE 5

DE L'ART DE CREER UN ESPACE D'AUTOTRANSFORMATION

Le cadre physique

Organisation de la salle et orientation

Niveaux des cours et prérequis

L'étiquette du groupe

L'éveil de l'environnement spirituel

Archétypes et mythologie

Pour créer un lieu de bonheur

Un espace de guérison et d'éveil

Créer un espace d'intégration

CHAPITRE 6

LES TECHNIQUES ET LES OUTILS D'APPRENTISSAGE DU YOGA

Enseigner à ceux et celles qui vous font face

Voix et langage

Éléments de base de la pratique des asanas

L'apprentissage des asanas

Les principes généraux des corrections par le toucher et des conseils d'ajustement

Modifications, variantes et utilisation d'accessoires

Synthèse de tous ces éléments

CHAPITRE 7

ENSEIGNER LES ASANAS

Surya namaskara: les salutations au soleil

Les asanas debout

L'affinement du noyau musculaire

L'équilibre des bras

Inclinaisons arrière

Torsions assis et couché sur le dos

Flexions avant et ouvreurs de hanches

Inversions

Savasana

CHAPITRE 8

L'APPRENTISSAGE DU PRANAYAMA

La découverte du pranayama et son développement

La science moderne face à la respiration

Pour enseigner la maîtrise de la respiration basique

Pour affiner le flux de la respiration

Pranayama ujjayi : la respiration yogique de base

L'approfondissement de la pratique du pranayama

L'affinement conscient de l'énergie

CHAPITRE 9

L'APPRENTISSAGE DE LA MÉDITATION

La voie de la méditation selon Patañjali : pratyahara, dharana, dhyâna

Une posture juste

La conduite de six techniques de méditation

Quand méditer

Méditer dans le flux du corps et du souffle

CHAPITRE 10

LES SERIES D'EXERCICES ET L'ORGANISATION DES COURS

Les principes du séquençage

La structure basique en « arc » des cours

La séquence d'exercices au sein des familles d'asanas et entre elles

La mise en œuvre de classes particulières

Séquence adaptée au cycle menstruel

Le modèle chakra de séquençage

Les séquences de hatha yoga les plus répandues

Personnalisez vos cours avec créativité

CHAPITRE 11

LES ENSEIGNEMENTS PARTICULIERS

Face à un néophyte

Travailler avec un élève qui souffre d'une lésion

Travailler avec un élève atteint de dépression

Travailler avec une élève enceinte

Travailler dans d'autres cadres

CHAPITRE 12

DEVENIR PROFESSEUR DE YOGA

La formation au professorat et la certification

L'apprentissage

Les débouchés de l'enseignement et les rémunérations

Surfer sur la valeur ajoutée pour se faire connaître

Valeur ajoutée : une assurance de responsabilité professionnelle

Réglementation de la profession

La voix de l'enseignant

APPENDICES

APPENDICE A

Ressources utiles à l'enseignement du yoga

APPENDICE B

Glossaire

APPENDICE C

Les asanas par ordre alphabétique

APPENDICE D

Nomenclature des asanas

Notes

Sources documentaires et bibliographiques

Remerciements

Au meilleur des professeurs dont vous puissiez rêver, celui qui danse
et qui chante dans votre cœur.

AVANT-PROPOS

par Mariel Hemingway

Le yoga me fut un professeur étonnant au fil de ma vie. Ce qui au départ n'était au fond qu'un exercice et le pari d'un ami qui ne cherchait qu'à me « remuer un peu le popotin » devint un rituel qui me conduisit sur le chemin d'une meilleure compréhension de moi-même. Le yoga me poussa à honorer mon corps et mon âme, un ressenti que je n'avais jusqu'alors jamais vécu. J'appris ce que signifiait rester à l'écoute de mon mouvement en accord avec mon souffle. Il suscita en moi la capacité de prendre conscience de mon être à un degré inimaginable. Avant le yoga, j'étais toujours trop pressée, j'éprouvais le besoin de me surpasser pour réussir, de devoir à tout prix atteindre un objectif, de gagner (enfant, je disputais des descentes à ski). Puis s'en vint le yoga. Je fus alors transposée en un état où la respiration et le mouvement me donnaient la mesure de l'être que je devenais jour après jour. Il ne s'agissait pas d'une posture physique qui impliquait un jugement sur moi-même ou mon autocritique. Tout au contraire, c'était une façon tendre de s'aimer soi-même. J'ai appris à travers l'asana du yoga que le corps constitue la carte de l'âme et que mon corps à moi exprime un langage conçu pour que je l'entende et que je m'en nourrisse. Le corps de chacun et la pratique qu'il en tire lui sont personnels. Autrement dit, le langage d'un corps diffère entièrement d'une personne à l'autre, même si le modèle reste le même.

Quand j'ai fait la connaissance de Mark Stephens, je pratiquais le yoga depuis près de vingt ans. Malgré tout, j'ai su que Mark compterait comme professeur dans ma vie. Il était, et il est toujours, une inspiration pour moi en raison de sa compréhension sûre des principes du yoga et de la relation entre le corps et la posture (asana). Mais ce qui me frappe le plus chez Mark, c'est la relation qu'il entretient avec l'esprit du yoga et sa connaissance profonde de la science qui se cache sous la tradition yogique. Il appréhende au mieux le cadre dont vous allez avoir besoin pour vous réaliser en tant que praticien et particulièrement en qualité d'enseignant.

Mark m'a aidée à rassembler les éléments de mon premier livre, « À la

recherche de mon équilibre¹ », l'occasion pour nous, à travers cette aventure, de devenir des amis proches. C'est avec son aide que j'ai établi les séries d'exercices dans mon livre et la réalisation des photos. Il a aménagé un espace qu'il m'a réservé pour la prise de splendides photos dans son nouveau centre d'apprentissage du yoga qu'il venait d'ouvrir à Los Angeles à l'époque.

Quelle séance de rigolade ! En retour, je l'ai aidé à choisir les couleurs des cloisons et le meilleur emplacement pour une bibliothèque ou une statue de Natarajasana² tandis qu'il m'a conduit à comprendre que mon propos dans le livre produisait un impact plus profond que ce que j'avais imaginé. La profondeur de l'acte qui consistait pour moi à partager le yoga à travers mon livre dépassait la simple démonstration de postures banales. Il constituait l'offrande du partage de l'être que j'étais alors en tant que personne. Mark percevait la puissance de ce que je partageais avec les autres – bien plus sans doute que je ne l'ai moi-même ressenti. Je suis persuadée aujourd'hui que j'établirais des séries d'exercices différentes parce que Mark m'a aidée à faire éclore l'enseignante en moi et à partager cette enseignante à travers l'asana en cohérence avec l'être que j'étais alors.

Entre deux réflexions sur l'allure à donner à la salle et les questions que je me posais pour mon livre, nous prîmes aussi le temps de pratiquer le yoga. Souvent, il nous est arrivé de garder le silence pendant des heures de façon à laisser agir chacun notre pratique au meilleur du besoin du corps et de l'âme. Mark comprend la danse du physique et du spirituel dans l'interaction du yoga. Il est un scientifique et un esprit guidé par sa passion du yoga et de l'enseignement. Il est un professeur de professeur. Il donne aux élèves le sentiment valorisant qu'ils en savent plus qu'en réalité, tout en s'assurant qu'ils puisent ce dont ils ont besoin de la science, de l'histoire et du mystère du yoga. J'ai l'enthousiasme de croire que Mark a été guidé dans le partage de sa connaissance profonde de cette tradition ancienne. Et il nous la livre d'une façon moderne, réelle et pratique pour que, nous, pratiquants et enseignants, nous nous montrions plus efficaces et qualifiés au fur et à mesure que nous nous épanouissons au cœur de cette expérience magique que nous appelons notre pratique du yoga. Pour nous-mêmes et au service des autres.

INTRODUCTION

Enseigner le yoga va bouleverser votre vie. Vous serez sans cesse remis face aux motivations premières qui vous ont poussé à le pratiquer et vous obtiendrez un flot de réponses claires aux questions initiales que vous vous posiez sur cette discipline. Des questions invariablement philosophiques et personnelles dont les réponses se puisent au fil de nos existences : qui suis-je ? Que me faut-il pour me sentir heureux et équilibré ? Que faire pour simplifier les choses de ma vie, les stabiliser ? Des années, voire des décennies de pratique n'empêchent pas les motivations de la plupart des enseignants d'évoluer encore et toujours. Jim Frandeen, 66 ans, lui qui enseigne le yoga depuis bien des lustres après avoir été formé à l'approche de la quarantaine, vient à peine de terminer le quatrième volet de sa formation à l'enseignement. En partie parce que, dit-il, « plus je pratique et j'enseigne, plus je comprends que je n'apprends rien sur moi-même et sur la vie. Alors voilà, j'ai l'impression que je ne fais que débiter ».

On en vient à apprendre le yoga pour quantité de raisons. Pour beaucoup, c'est un moyen de détente, une façon de tempérer le stress de la vie d'un monde où les portables régissent des boulots sous pression, où chaque relation à l'autre devient une aventure, dans l'accélération permanente d'un rythme trépidant. Les bienfaits sanitaires proclamés du yoga attirent les foules dans nos salles. Pour certains, c'est l'entraînement à haute dose qui compte, le corps sculptural que leur renvoient les photos des stars adeptes du yoga des magazines, façon Madonna ou Sting. D'autres privilégient bel et bien l'harmonie intérieure, l'équilibre et l'impression d'un bien-être général. D'autres encore cherchent à se faire du mal, à en baver, comme le prix d'une guérison, pour sentir la plénitude de leur être. Il y a enfin ceux qui tournent autour du yoga en quête de quelque connexion spirituelle ou dépassement de soi. Et dans l'ensemble, c'est un peu le mélange de tous ces objectifs. Le rôle de l'enseignant est de procurer un soutien inspiré et un guidage informé à des élèves aux objectifs si éclectiques et changeants. Quand les professeurs organisent des classes d'un yoga pratiqué en toute sécurité où l'élève se sent soutenu, qu'il parvienne à explorer et réaliser l'expérience nouvelle du corps, du mental et de l'esprit, alors des phénomènes étonnants commencent à se révéler. Des sensations nouvelles se manifestent dans le corps. La simple respiration devient la panoplie d'outils de savoirs

nouveaux. Le mental s'éclaircit, se renforce. Les émotions sortent, le cœur s'ouvre et l'esprit s'épanouit. Vous allez mieux, tout simplement, vous vibrez davantage, vous vivez plus fort.

Notre talent à nous, les profs, consiste à aider nos élèves à développer et à entretenir leur pratique du yoga dans le respect de leurs objectifs personnels. Cette capacité repose sur trois principes essentiels.

Le premier exige que nous poursuivions de façon continue notre propre pratique de façon à rester forts, éclairés, à l'affût des évolutions du yoga. De quoi en outre renouveler la source de laquelle nous tirons idées et inspiration. Dans l'introduction autobiographique de son ouvrage, « Le yoga : l'essence et la pratique de la conquête du grand calme¹ », Erich Schiffmann (1996) raconte l'épisode de son éveil total à l'enseignement. Quand il apprit de la part de Joel Kramer à se sentir « guidé de l'intérieur », Schiffmann eut accès à la ressource infinie d'une expérience par laquelle « chaque séance devient un jaillissement d'enseignement ». Les leçons apprises sur le tapis comme de la part de nos professeurs et élèves se révèlent inestimables dès lors qu'elles procurent une véritable direction aux autres sur leurs propres tapis.

Le deuxième principe consiste à approfondir notre connaissance du fonctionnement du corps – fonctionnement biomécanique, physiologique et comme incarnation de l'esprit et de l'expérience vitale. De quoi nous procurer une panoplie essentielle d'outils pour dispenser l'instruction voulue. Même si notre expérience en situation reste la clé, la merveilleuse pluralité des gens en face de nous, avec leurs besoins éclectiques, leurs états physiques particuliers, exige une réévaluation permanente de nos connaissances en anatomie fonctionnelle, le repérage des lésions courantes, la maîtrise des principes de l'alignement, la bonne mesure des risques physiques et émotionnels, la physiologie de la femme enceinte, le processus respiratoire et quantité d'autres aspects de l'être humain. Ainsi riches d'un savoir plus grand et d'une compréhension étendue, nous faisons en sorte que notre enseignement n'en soit que plus sûr. Comme le yoga gagne en popularité, un nombre croissant de professeurs entrent dans la profession insuffisamment préparés pour affronter la diversité des élèves qui rejoindront leurs classes. La presse grand public a publié des articles sur l'enseignement du yoga aux titres éloquentes : « Des moniteurs dépassés » (*Los Angeles Times*, 13 août 2001), « Quand le yoga fait mal » (*Time*, 4 octobre 2007). Autant d'éclairages malheureux sur un nombre croissant d'élèves blessés sur les tapis. C'est bien la dernière chose qu'un enseignant a

envie de voir écrire sur le cours qu'il dispense avec tant de cœur.

Le troisième élément, c'est de tirer intelligemment du large prisme de styles et de sources que nous procure l'évolution historique du yoga les briques fondatrices d'un enseignement efficace. Pour pratiquement chaque intention qui va se manifester dans un cours de yoga, existent une tradition et un style de la discipline qui instruit et répond à la demande. Au cœur de la pluralité de ces traditions et de ces styles, l'approche de l'art du yoga d'un professeur colore davantage l'expérience de ses élèves. La plupart des styles et des approches se montrent, que l'on en ait conscience ou non, enracinés dans un vaste et riche trésor d'écrits anciens ou contemporains sur la nature de l'être, sur le corps physique, sur le mental, le soin et le spirituel. En puisant à ces sources, les enseignants finiront par voguer plus facilement sur les vagues mouvantes de l'intérêt, du besoin et de la motivation qui vont naître chez leurs élèves et dans leurs propres vies. Explorer l'immensité de la philosophie et de la littérature consacrées au yoga induit une palette plus riche et plus profonde de laquelle tirer l'art d'enseigner. C'est tout l'objet des chapitres un et deux qui explorent la sagesse héritée des traditions de l'antique yoga avant de plonger dans le développement du hatha yoga moderne.

Parmi les qualités merveilleuses des êtres humains, prévaut notre dynamisme naturel. Quand bien même choisissons-nous l'immobilité, nous sommes encore en mouvement, nos cœurs battent, notre souffle flue, tous nos systèmes travaillent. Lorsque nous décidons d'un mouvement, c'est souvent à partir d'actions inconscientes au moment où interagissent nos systèmes neuromusculaires avec ceux du squelette. Dans la pratique physico-mentalo-spirituelle du hatha yoga, nous prenons toujours davantage conscience de la façon dont nous bougeons, dont nous positionnons notre corps, comment nous respirons, où nous nous situons mentalement, ce que nous ressentons à travers notre être, comment nous pourrions nous mouvoir à travers le sens de l'immobilité. Entendu ainsi, tout le hatha yoga s'apparente au flux *vinyasa* – où *vinyasa* veut simplement dire « se placer dans une certaine direction, sur une voie particulière » et où *flux* désigne le dynamisme conscient du mouvement au fil des postures et entre elles. Bien sûr, certaines classes « fluent » plus que d'autres, y compris au cours d'une pratique de yoga dit fortifiant ou menée selon les principes du yoga Iyengar avec ses longs temps morts. Il existe toujours un mouvement dynamique qui implique de placer corps-souffle-mental, consciemment, dans une certaine direction. Pour que le flux s'écoule, nous avons besoin d'une forme et d'une structure équilibrante. À l'image d'une rivière

dévalant d'une montagne : ses rives, son lit et les objets qu'elle charrie canalisent le flot tout comme le flot modifie la forme et l'état de ce qui le canalise. De temps à autre, un flot puissant rompra les digues, il instaurera un nouveau lien par un nouvel écoulement, peut-être sera-ce un désastre, peut-être un bienfait, selon les circonstances. Parfois, la structure se montre si rigide, comme les rives bétonnées du fleuve Los Angeles, que le flot se réduit à la stagnation. Au fil du temps, en évoluant, émerge toujours un nouvel équilibre que le flot va traduire par des conformations nouvelles et extraordinaires. « L'interaction de la structure, de la rigidité et de la forme privée de forme, l'exprime Ganga White (2007), suscite le mouvement de la vie. »

Le flux conscient du hatha yoga suppose deux sources de guidage : le professeur extérieur et le professeur intérieur. Leur rôle est similaire alors que leurs expériences de ce qui survient sur le coup divergent. Chacun écoute, observe, utilise ce qu'il ressent et sait ajuster et affiner de façon à créer une expérience plus belle. Le professeur intérieur se révélera au final le meilleur guide car il utilise les sensations physiques, les états émotionnels et le savoir pour déterminer les bons ressentis. Le professeur extérieur – qui se sera formé et bien entraîné à sentir comment l'énergie subtile irrigue le corps, comment les muscles et les articulations fonctionnent, qui saura prévenir les risques de blessures et modifier les *asanas* de façon à procurer confort et stabilité, qui maîtrisera le travail du souffle – conduira l'élève à approfondir la relation avec son propre professeur intérieur et par conséquent sa pratique elle-même.

La compréhension du fonctionnement du corps détermine entièrement la capacité à devenir un professeur de yoga. Une partie de l'enjeu repose sur deux approches descriptives de l'être humain aux antipodes l'une de l'autre, selon que l'on parle le langage des modèles scientifiques occidentaux et celui du yoga, entièrement différents, avec leur panoplie de concepts à leur tour totalement étrangers l'un à l'autre. Le yoga parle de *pranas*, *koshas*, *nadis* et *chakras*, l'autre modèle fonctionne à partir de systèmes constitués d'os, de tissus, de nerfs, d'organes et de fluides. Chacun n'acquiert de sens qu'à partir du moment où on le considère comme un tout composé de ses éléments en interrelation. Le prana ne signifie rien sans le concept de nadis, tout comme les os sont privés de toute signification pratique quand on leur ôte leurs tendons, leurs ligaments et leurs muscles. De plus, chacune des deux perspectives porte un regard sur l'autre. La perspective traditionnelle du yoga voit dans le corps physique l'expression d'éléments cosmiques et subtils, mais le modèle scientifique occidental tend à nier toute notion de forces immatérielles ou de nature non

physiologique tel que le mysticisme religieux ou l'imagination créative. Certains qui se placent dans une vision traditionnelle ont tendance à affirmer que la technologie se révèle tout simplement incapable encore de détecter la réalité de l'énergie subtile, alors que d'autres, tenants d'un décryptage scientifique occidental, admettent comme possible l'effet matériel des forces mystiques ou spirituelles. Dans la valse-hésitation de ces deux visions du monde, nous sommes conviés à un vaste ensemble de connaissances qui nous guident dans notre enseignement.

Les chapitres trois et quatre explorent les éléments du flux énergétique, de la forme et de la structure qui affermissent les fondements scientifiques de notre palette d'apprentissage. Nous allons d'abord repasser en revue les concepts d'énergie subtile et d'anatomie, et reconnaître le courant formateur du *tantra* – qui conçoit l'être humain et l'Univers sous la forme d'un tout – comme un élément clé du hatha yoga, dit yoga physique. Puis nous passerons en revue l'anatomie basique fonctionnelle et la biomécanique du point de vue du professeur de yoga, avec une attention particulière à la colonne vertébrale, au bassin et à la ceinture scapulaire, aux pieds, aux hanches, aux genoux, aux coudes, aux poignets et aux mains. À ce stade, nous élargirons le socle de connaissances à ce qui doit être observé et pourquoi, à la façon de ne pas seulement voir des corps, mais bien des personnes dans leur corps en train d'accomplir le yoga en dynamique.

Nous explorerons plus avant la découverte de cette palette d'enseignement dans les chapitres cinq et six en découvrant comment créer un espace qui facilite aux élèves l'approfondissement de leur pratique (*chapitre cinq*), avant d'en aborder les principes fondamentaux et techniques de guidage (*chapitre six*). Ces principes généraux donneront lieu à une application pratique par l'examen détaillé de l'enseignement de 108 asanas (*chapitre sept*), de plusieurs techniques pranayamas (*chapitre huit*), d'approches diverses de la méditation (*chapitre neuf*), de descriptions de séries d'asanas et d'un modèle d'organisation des classes (*chapitre dix*), avant d'étudier la façon de travailler avec des personnes aux conditions physiques diverses et variées et aux objectifs personnalisés (*chapitre onze*). Nous aborderons dans le *chapitre douze* le yoga comme profession pour offrir des repères de marché susceptibles de faire en sorte que vous viviez de votre enseignement. Un support imprimé comme ce livre a pour vocation de constituer une ressource potentiellement infinie à laquelle il sera possible de se référer au fur et à mesure de votre enseignement. Mais certains savoir-faire pédagogiques, je pense en particulier à l'art et la science d'observer,

de pénétrer, de comprendre et de créer le lien approprié avec chacun des disciples dans la pratique de leurs asanas, seront plus sûrement acquis par l'observation d'un enseignement effectif. À partir des éléments socles présentés dans ce livre (particulièrement aux chapitres six et sept), nous avons créé de courtes vidéos pour montrer des méthodes de démonstration d'asana, les modifications à leur apporter, les ajustements manuels à prodiguer et l'utilisation d'accessoires pour chacun des 108 asanas présentés au chapitre sept. Ces clips vidéo sont visibles en ligne à l'adresse www.markstephensyoga.com/resources/video.

Le yoga est apparu en Inde où la quasi-totalité de son contenu fut décrit dans l'ancien langage du sanskrit. Or qui dit traduction dit trahison, au détriment de la précision. Ce ne devrait pas constituer un obstacle pour les enseignants dont l'approche se passe du détour par les racines anciennes du yoga. Mais bien des professeurs (et c'est le cas de livres, de publications et de sites en ligne) plongent bel et bien dans les enseignements ancestraux jusqu'à employer les termes sanskrits pour désigner concepts et asanas (un mot qui, littéralement, signifie « s'asseoir »). Les vocables les plus communément acceptés pour désigner les asanas et les autres concepts du yoga proviennent de la lignée Krishnamacharya. Nous les devons à la large influence d'enseignants tels que Bellur Krishnamachar Sundararaja Iyengar, Pattabhi Jois et T.V.K. Desikachar. Le magazine *Yoga Journal* popularisera plus tard cette terminologie (et ses variantes de transcription). Tout au long de ce livre, nous utilisons ces termes et ces formes lexicales, que nous prenons le soin de traduire en français à leur première occurrence. Tous les vocables sanskrits et tous les asanas figurent dans l'annexe C avec leurs équivalents français et sanskrits.

La langue ultime du yoga s'exprime par le yoga, une pratique qui transcende les mots au fur et à mesure que nous nous ouvrons à une vie plus consciente en filigrane de la sagesse infinie du cœur. C'est au sein de cette sagesse que nous prenons la posture assise du professeur, dans le partage du yoga avec tous ceux et celles que nous croisons en chemin. Dans ma propre expérience d'enseignement du yoga, rien n'a tant changé ma vie que l'engagement à partager le yoga de façon à aider les élèves à développer leur pratique personnelle et pérenne. Depuis les tout débuts de mon enseignement à Los Angeles jusqu'à aujourd'hui – qu'il s'agisse de cours publics ou privés, d'ateliers pour débutants ou de formation de professeurs, de cours dispensés aux vedettes de Hollywood ou à de fiefés criminels – chacun et chacune de mes élèves fut mon formateur, chacun et chacune à sa façon a éclairé ma pratique et

mon enseignement. Puisse cet ouvrage vous inspirer de même et vous guider sur votre propre chemin de professeur.

Ce qu'ils ont pensé de *L'enseignement du yoga*

« Voilà un manuel dont le besoin pressant se faisait sentir. Il constituera un outil efficace dans la panoplie des futurs enseignants du yoga, lesquels y puiseront de nouveaux points de vue et le moyen d'aiguiser leur savoir-faire. Il offre un ensemble très riche d'informations fondamentales, de conseils, de tours de main, il est un guide, une source constante de moyens. »

– Ganga White, créateur de la White Lotus Yoga Foundation, Santa Barbara, Californie, auteur de « Le yoga de l'incroyable : les clés qui stimuleront et approfondiront votre pratique¹ ».

« *L'enseignement du yoga* se révèle chaleureux, bien conçu, très utile, clair et d'une grande richesse de savoir. Beaucoup tireront profit de ce véritable cadeau qui représente exactement ce dont un enseignant en formation a besoin pour atteindre son optimal. Je suis vraiment heureux qu'il ait vu le jour : il arrive pile au moment où je commence une nouvelle session de formation ! »

– Erich Schiffmann, auteur de « Le yoga : l'essence et la pratique de la conquête du grand calme² ».

« Mark Stephens offre là un véritable trésor aux professeurs de yoga, il leur procure une panoplie d'outils pratiques et une inspiration de cheminement parmi toutes les formes du yoga du corps. On trouve de véritables perles rares dans ce recueil unique de ressources, depuis le chapitre sur la portée mythologique des asanas à destination des élèves plongés au cœur des postures, jusqu'aux outils de séquençage du vinyasa krama. Appréciez ce guide à sa juste valeur, plongez profondément dans cette façon de transformer radicalement votre propre enseignement du yoga. »

– Shiva Rea, instructrice en chef du Transformational Prana Flow Yoga et du Yoga Trance Dance.

« Ce maître éminent du yoga qu'est Mark Stephens a composé un livre qui incarne le hatha yoga tout entier, de quoi offrir à tous les enseignants un guide de

grande portée informative. *L'enseignement du yoga* répond à nos questions et surfe sur nos controverses. Ce guide complet et pédagogique fait partie des lectures obligatoires de notre personnel enseignant. »

– Mary Lynn Fitton, fondatrice et directrice des programmes du Art of Yoga Project.

« Les élèves qui se consacrent au yoga et leurs professeurs trouveront dans ce livre complet de Mark Stephens une ressource essentielle intemporelle. Composé d'exposés approfondis rédigés de façon claire et intelligente, *L'enseignement du yoga* constitue une ressource exceptionnelle qui modélise en beauté la pratique même du yoga. Il unifie bien des voies de vérité pour les réunir en un tout cohérent et vivant. Je l'ai rangé rapidement parmi les manuels indispensables de ma bibliothèque consacrée à l'enseignement. »

– Daniel Stewart, co-créateur et directeur de Rising Lotus Yoga, Los Angeles, Californie.

« Quinze ans après avoir lancé avec succès l'initiative d'introduire le yoga dans les écoles de centre-ville, les prisons, les centres de soins et les maisons d'anciens combattants, Mark Stephens nous revient avec un trésor de sagesse et de savoir tiré des années durant lesquelles il a formé des enseignants qui ont réussi dans ces établissements particuliers, tout comme dans les espaces plus traditionnels dévolus au yoga, comme les salles spécialisées, les séminaires et les conférences. *L'enseignement du yoga* deviendra une référence classique que tout enseignant et élève du yoga consultera au fil des années. »

– James Wvinner, yogi, cofondateur de Yoga, Tribe and Culture.

CHAPITRE 1

LES RACINES ANCIENNES DU YOGA MODERNE

“Il existe une lumière au-delà de toute chose sur terre, au-delà de nous tous, au-delà des cieux, au-delà de l’apex du monde, des cieux les plus hauts. C’est la lumière qui sourd dans notre cœur.”

Upanishad Chandogya¹

Une tradition ancienne a fait le lit, large et profond, du yoga. Ses courants multiples ont pour source l’histoire complexe d’une exploration spirituelle, d’une réflexion philosophique, d’une expérimentation scientifique et d’une expression créative spontanée. Les philosophies, les enseignements et les pratiques du yoga, surgis des cultures variées en évolution de l’Inde, souvent convoyés par l’hindouisme, le bouddhisme, le jaïnisme, se révèlent d’une richesse aussi multiple que les innombrables affluents de l’immensité du yoga à travers ses manifestations. Ce que nous savons de ses origines et de son développement nous est parvenu d’un éventail de sources parmi lesquelles figurent les textes anciens, la transmission orale de tel ou tel yogi ou de telles lignées spirituelles, des ensembles d’images, des danses et des chansons. Et même si pour quelques élèves et professeurs l’histoire importe peu, pour d’autres la pleine évaluation de la pratique se révèle plus riche, plus claire quand elle naît de la profonde compréhension de son origine.

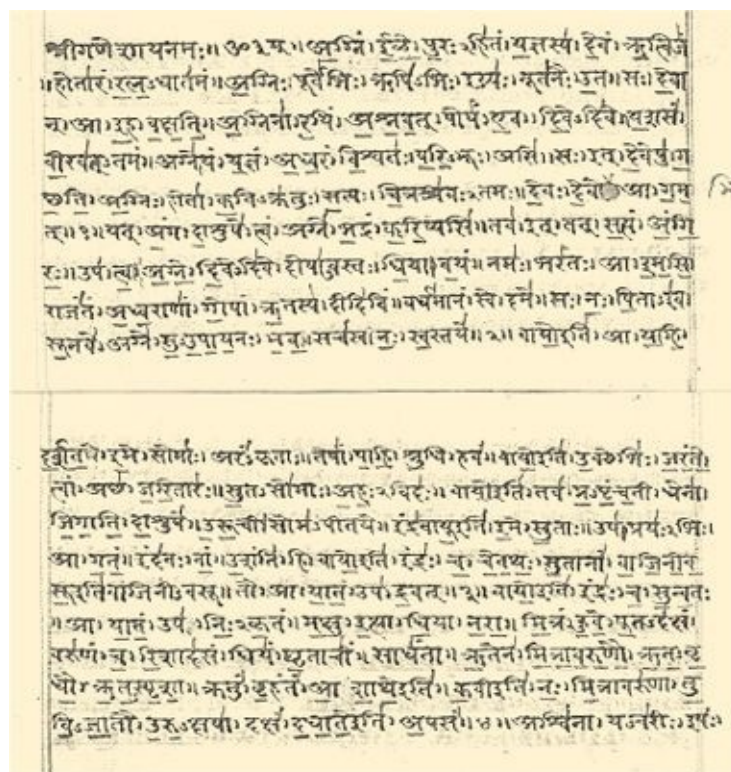
Au cours de ce chapitre, je dresserai à grands traits un canevas du savoir hérité de la tradition encore en mesure de documenter les pratiques que nous explorons et partageons aujourd’hui. Nous examinerons la littérature fondatrice du yoga pour identifier les pratiques traditionnelles. Sans hésiter à créer les digressions voulues pour évoquer l’application pertinente et concrète de ces pratiques du yoga et de son enseignement au XXI^e siècle.

LES VÉDAS

L'histoire du yoga a beau plonger ses racines plusieurs milliers d'années en arrière, les premiers écrits connus sur notre discipline remontent à des textes spirituels hindous anciens véhiculés sous le nom de *Védas* (littéralement, « le savoir »). Le plus vieux de ces textes s'intitule le *Rig Véda*. Les spécialistes débattent encore de la date de composition et de l'origine des *Védas* (1700-1100 av. J.-C.). Mais la plupart opinent que les 1 028 hymnes du *Rig Véda*, dont l'origine divine ne fait aucun doute pour bon nombre de gens, forme la source écrite originelle du yoga (Witzel, 1997). Sous forme de poèmes composés par des maîtres spirituels (des voyants) au cœur d'une culture dans laquelle la plupart des pratiques spirituelles étaient en relation directe et immédiate avec la nature, à la recherche de sens et de bien-être, ces hymnes reflètent l'exploration mystique de la conscience, de l'être et de la connexion au divin. C'est à travers ces textes que le yoga, dont le sens littéral est « atteler », autrement dit « ne faire qu'un », est mentionné pour la première fois. L'attelage recherché, c'est celui du mental d'une personne avec le divin, une qualité autotranscendante susceptible de créer un pur état de conscience dans lequel l'impression du « moi » s'évanouit dans le sentiment d'une essence divine.

La méditation est l'outil majeur que décrivent les voyants védiques dans le *Rig Véda* comme accès à cet état de conscience unifiée. La forme primordiale de méditation passe par les *mantras*, la mélopée répétitive de certains sons conçus pour créer une résonance intérieure en écho avec l'essence divine. Ces sonorités sont exprimées par les voyants sous une forme que l'on tient pour la pure expression divine, vierge de toute pensée. On plongera plus profondément dans l'état méditatif en visualisant une divinité et en absorbant totalement l'idée même de la divinité dans son cœur. Ces pratiques d'interrelations anticipent sur des qualités de méditation que l'on trouvera bien plus tard dans les *Yoga sūtras* : les sens ne sont plus soumis aux distractions venues de l'extérieur, il y a concentration sur un point unique, libération du mental dans un savoir-être centré sur le cœur et ouverture à l'unité avec le divin. Un grand nombre des hymnes védiques sont aujourd'hui partagés dans le kirtan – chant de l'appel-réponse – que véhiculent les adeptes du yoga bhakti (yoga de la dévotion, sous-entendu au divin). Ce sont les Hare Krishna qui ont sans doute les premiers popularisé la mélopée des mantras en Occident. Mais des chanteurs populaires comme Jai Uttal, Deva Premal et Krishna Das ont intégré cette pratique dans les ateliers courants de yoga à travers ce même Occident. Il est désormais de plus en

plus habituel d'entendre psalmodier les anciens hymnes hindous dans les cours de yoga sous nos latitudes, diffusés en musique de fond ou chantés pleinement par les élèves.



L'ancien Rig Véda

Un grand nombre d'apprentis estiment que cette pratique accroît leur capacité à atteindre le spirituel tout en renforçant leur sentiment de communauté. De vives discussions s'élèvent toujours pour savoir si un tel effet est engendré par les vibrations spécifiques créées par la tonalité de certains mots sanskrits, comme l'affirme le *Rig Véda*, ou s'il naît de la simple joie de chanter et de respirer. Et pourtant, en dépit des témoignages de nombreux élèves qui estiment l'expérience plaisante et consistante, certains studios n'encouragent pas le chant (y compris le *aum*) au prétexte qu'une cohorte d'autres élèves, notamment lorsqu'ils débutent, ressentent ce chant comme un étrange rituel religieux ésotérique, sans doute en opposition avec leur système de croyances ou sens de la spiritualité. Il vous reste à cultiver vos authentiques sensibilités spirituelles et à puiser en elles, à l'unisson de l'ouverture de vos élèves, pour vous aider à choisir la pratique ou non du chant dans vos cours.

Le mantra Gayatri, tiré du *Rig Véda*, est l'un des plus révéérés en hindouisme.

La traduction la plus populaire enregistrée en Occident nous a été donnée par Deva Premal :

Om bhur bhuvah svah

Tat savitur varenyam

Bhargo devasya dhimahi

Dhiyo yonah prachodayat

Traduction littérale :

Puissions-nous obtenir (dhîmahî)

la lumière (tat bhargo) désirable (varenyam)

du dieu (devasya) Savitar (savitur),

qui (yo) inspirera (prachodayât)

nos pensées (dhîyo nah)².

Parmi les autres traductions :

Au cœur de l'expérience du va-et-vient et de la balance de la vie, la nature essentielle irradie l'existence, elle est l'adorable un.

Puissent tous les êtres percevoir, par un esprit subtil et méditatif, la splendeur de la conscience illuminée.

LES UPANISHAD

À la toute fin de la période védique, tout un nouvel ensemble d'écrits anciens sur le yoga fit son apparition en Inde. Ces *Upanishad* plus récentes furent composées au cours du 1^{er} millénaire avant J.-C. pour entrer dans la composante d'un mouvement spirituel qui reposait sur des rituels élaborés et secrets, lesquels donnèrent naissance à des pratiques strictement intériorisées. Les *Upanishad* offrent d'abord des explications rigoureuses de la pratique du yoga, quoiqu'elles se concentrent sur la méditation, notamment au fil des dernières *Upanishad* du 1^{er} millénaire de notre ère. Quant à leur nombre, il fait l'objet d'estimations aussi larges qu'entre cinquante et trois cents. Chacune prend l'allure d'un dialogue philosophique sur la nature de l'être et le destin de l'âme (Easwaran, 1987). Elles sont tenues pour l'essence et l'expression finale des *Védas* et à ce titre

connues pour constituer la philosophie du Vedanta (« l'aboutissement des *Védas* ») (Michaels, 2004).



En tant qu'expression de la philosophie religieuse hindoue, les *Upanishad* proclament la croyance en un esprit universel, le *brahman*, et en une âme individuelle, l'*atma*. Brahman est l'infini absolu, l'existant de toute éternité et de tout ce qui sera. Atma, ou conscience individuelle, est le moi dont nous faisons l'expérience dans notre conscience limitée, celui qui est supposé la conscience de nous-mêmes en décalage avec le moi réel qu'est l'absolu, le brahman. Les pratiques rituelles et contemplatives décrites dans les *Upanishad* visent à unifier – atteler – atma et brahman par l'abandon des contraintes du monde et de la limitation de la conscience qui nous interdit l'accès à l'état vrai de l'unité. Comme le note Georg Feuerstein (2001), « le socle transcendantal du monde est identique au centre ultime de l'être humain. Cette Réalité suprême, pure conscience libérée de la forme, n'est ni descriptible ni définissable de façon adéquate. Il s'agit purement et simplement de la *réaliser* ». La voie vers une telle autoréalisation intègre une réflexion intérieure sur le mental qui vous transporte en un lieu de pure sagesse (Manchester, 2002).

Les pratiques décrites dans les *Upanishad* ne s'apparentent guère à celles que l'on trouve dans les cours de yoga en Occident actuellement. Mais elles ont de quoi modeler le langage et affiner la pratique de l'enseignement de puissante façon. *Upanishad* signifie « s'asseoir à côté, aux pieds » par allusion à la façon de s'asseoir près des pieds de quelque gourou en quête d'illumination. La pratique du *satsang* (*sat*, la vérité, et *sangha*, en compagnie de), elle qui implique que l'on s'assoie en compagnie d'un enseignant, d'un gourou ou parmi

d'autres pratiquants pour apprendre et expérimenter l'élargissement spirituel grâce à l'assimilation des pensées de l'enseignant, se rencontre dans certains studios du monde occidental.

En outre, les *Upanishad* restent la plus ancienne source écrite qui décrive ce qui se rapporte de nos jours à l'anatomie yogique du corps subtil. Le concept des trois parties corporelles (le corps causal, le corps subtil, le corps physique) et des *koshas* (les « cinq fourreaux », abordés en détail au chapitre trois) apparaît dans l'une des plus vieilles *Upanishad*, la *Taittiriya* (2.1-9). Le prana, ou « force de vie », est cité dans plusieurs *Upanishad*. Un passage de l'*Upanishad Kaushtaki* (3.2) délivre l'une des descriptions les plus connues aujourd'hui du prana : « La vie est prana, le prana est la vie. Aussi longtemps que le prana habite le corps, la vie y demeure. C'est à travers le prana que l'on obtient, même en ce bas monde, l'immortalité. » Dans les dernières *Upanishad* composées au cours du xv^e siècle, l'on commence à trouver l'attestation de la mise en œuvre de quelques-unes des pratiques yogiques qui recourent au souffle et au son comme outils de transformation physique. Nous allons y revenir dans ce chapitre : l'essentiel de cette exploration fut associé à l'émergence du tantra et inaugura le travail préparatoire au développement à venir du hatha yoga. Le processus s'achève au xv^e siècle par la description dans l'*Upanishad Darshana* d'asanas particuliers qui, presque tous, ont trait à des positions assises à travers lesquelles la pratique primordiale est celle du pranayama (Aiyar, 1914).

LA BHAGAVAD GITA

Quelques *Upanishad* décrivent en détail les pratiques méditatives et contemplatives de recherche de l'unité. La *Bhagavad Gita*, ou chant de Dieu, même si elle participe du mouvement des *Upanishad*, explore le mystère de l'esprit. Elle procure un ensemble de principes de pilotage pour toute une vie d'action consciente. Fût-elle née d'un événement historique, la *Bhagavad Gita*, par son symbolisme, constitue un guide de libération spirituelle. Le feu du désir et les manifestations de l'ego suscitent des conflits intérieurs capables de bloquer notre illumination et la réalisation de nous-mêmes. Les pratiques que décrit la *Bhagavad Gita* offrent une voie vers la « paix intérieure » par la connexion avec le divin. La paix intérieure nous habite, mais le vacarme erratique du mental – le « Je » – nous en tient à l'écart.

Le récit se déploie au cœur de l'épopée du *Mahabharata*. Il prend l'allure d'un

dialogue entre le prince guerrier Arjuna et son aurige, Krishna. Alors qu'il laisse son regard embrasser le champ de bataille, Arjuna reconnaît ceux qu'il aime. Ils ont tenté de le détruire et ont ruiné sa vie. Et pourtant, il pense qu'il ne lui faut pas faire la guerre pour les tuer et reconquérir son royaume. À Krishna, il demande conseil. Et Krishna d'exposer l'idée de *dharma* ou devoir de destinée. En nous fondant avec notre moi immortel, avec le brahman, avec l'Un, la conscience divine ultime, nous avons le pouvoir de transcender notre mortalité, notre attachement au monde matériel, pour vivre dans l'amour de l'infini. Alors qu'Arjuna veut s'abstenir d'agir, Krishna le met en garde : c'est dans l'action que le devoir de destinée de chacun et sa nature divine se manifestent. Pour mieux se faire comprendre, Krishna donne l'explication des trois voies yogiques qui correspondent aux dharmas associés aux natures spécifiques des gens (Prabhavananda et Isherwood, 1944).

1. **Yoga karma** – le yoga de service. On le traduit littéralement comme la voie de l'« union par l'action ». Le yoga karma implique l'action sans considération du désir ou de l'intérêt personnel. Krishna dit qu'il purifie le mental et rend plus perceptible la nature divine de chaque existence : « Se libérer de l'acte ne s'obtient jamais en s'abstenant d'agir. Personne n'atteindra à la perfection en cessant tout simplement toute action [...] Le monde est prisonnier de sa propre activité, sauf quand les actions s'accomplissent pour honorer Dieu [...] La récompense de toutes les actions doit se chercher dans l'illumination. »

2. **Yoga jnana** – le yoga du savoir. En aiguisant ses facultés de discrimination et de détachement, il devient possible de transcender les limitations temporelles qui sont l'affaire du « je » mental. Krishna explique que le yoga jnana produit un intellect débarrassé de l'illusion qui s'est créé une conscience de la différence entre corps et âme. Dans cette conscience, l'on devient indifférent à l'issue des actions car investi de la connaissance de l'absolu.

3. **Yoga bhakti** – le yoga de la dévotion. Parce qu'il se tient sans cesse au contact de Dieu, le yogi bhakti, selon la parole de Krishna, est guidé par l'amour et l'innocence pure au cours de sa vie spirituelle : « Engage ton esprit dans la pensée permanente de Moi, deviens mon adepte inconditionnel, offre-Moi le rituel de tes gestes et vénère-Moi. Parce que tu seras tout entier absorbé en Moi, très certainement il adviendra que tu deviennes Moi. » Le commencement de cette pratique consiste à chanter les noms de Dieu et les récits des écritures, à méditer sur Dieu, à offrir un service désintéressé, à accomplir le présent de la prière et à agir par tout moyen pour se comporter en être purement dévoué,

aimant.

Pour le professeur de yoga moderne, comprendre ces trois voies du yoga pour enseigner dans le cadre d'un studio ou d'une salle de gym a de quoi prendre l'allure d'un simple exercice. Pourtant, il nous est donné d'établir des relations pleines de sens entre ces voies et la façon dont nous vivons, relations qui gardent forcément un rapport immédiat et vital avec les qualités intrinsèques de notre enseignement. L'action par laquelle vous vous impliquez complètement dans l'enseignement du yoga pourrait devenir une forme de yoga karma : alors, les besoins et les intentions de vos élèves deviennent le point focal de vos efforts au fur et à mesure que vous élargissez et affinez vos savoir-faire et votre connaissance. Le yoga jnana se présente comme une voie plus difficile : parce que vous vous engagez dans un processus approfondi, rigoureux, en lui gardant toute l'empathie voulue, votre esprit et votre cœur gagnent en clarté, clarté qu'en retour vous dispenserez à vos élèves à travers l'accompagnement que vous leur donnerez. Si vous avez choisi la voie du yoga bhakti, rester immergé dans le sentiment d'être en connexion avec les sonorités et les sensations de vos guides spirituels s'incarnera dans la voix et l'amour dont vous faites bénéficier vos classes. Allons plus loin dans ces voies : il est important de rappeler que le yoga dépasse de loin la pratique menée en cours, que la vie placée sous le signe du yoga ne s'arrête pas, loin de là, au tapis d'exercice, qu'elle s'étend au monde de chacun, chaque jour. Dans cette intégration et vécu du yoga au quotidien, la voie de l'enseignant trouve sa pleine expression.

LES YOGA SŪTRAS DE PATAÑJALI

La plupart des élèves et des enseignants qui abordent la philosophie du yoga ont au moins lu des passages des *Yoga sūtras* de Patañjali, composées vers l'an 200 de notre ère. Cet ensemble de 196 aphorismes se concentre sur bon nombre des thématiques essentielles de la *Bhagavad Gita* et les approfondit. Il constitue la présentation classique du *yoga raja*, yoga « royal » de l'esprit, qui contient l'une des plus anciennes allusions à une pratique où s'impliquent à la fois des asanas et le pranayama. Patañjali, qui écrit en forme de dialogue, mode familier à bien des *Védas* et des *Upanishad* (dont beaucoup furent composées après les sūtras), commence par une simple question : « Qu'est donc le yoga ? » La réponse qui fuse montre bien que la pratique ainsi décrite repose sur l'expérience mentale : « chitta vritti nirodaha », écrit-il, ce qui signifie « stabiliser l'esprit » (Bouanchaud, 1999).

Beaucoup tiennent les *Yoga sūtras* pour l'écrit de base sur le yoga. Ces aphorismes expliquent comment s'acheminer vers le *samadhi*, l'état bienheureux dans lequel le pratiquant s'évanouit dans l'unité avec le divin en lâchant l'ego. À cause de l'activité constante du mental egocentré, sans cesse à l'œuvre, nos préjugés, nos désirs et nos passions nous entraînent dans l'abysse de la confusion, de la douleur, de la souffrance. Le yoga offre la libération de cette souffrance. Patañjali procure un guidage nuancé sur les pratiques capables de pacifier l'esprit et d'annihiler les afflications mentales, causes de la souffrance dans le monde.

Nombreux sont les élèves et leurs professeurs qui s'étonnent de constater que les *Yoga sūtras* ne débattent d'aucun asana ni pose, pas plus qu'ils n'en décrivent. Un point essentiel des sūtras – et, comme nous allons le voir plus loin, ce qui distingue le raja yoga du hatha yoga – repose sur l'idée que l'on doit commencer à l'aide d'observations éthiques et spirituelles avant de progresser tranquillement le long d'un chemin en huit étapes, ou « segments », à l'issue duquel l'on goûtera aux vrais fruits du yoga. B.K.S. Iyengar (2001) insiste : « Dans le voyage de la vie de chacun à travers le yoga, il existe des étapes à suivre. » Le chemin octuple, le *yoga ashtanga*, se décompose en : *yama*, *niyama*, *asana*, *pranayama*, *pratyahara*, *dharana*, *dhyana* et *samadhi*. Nous allons ici, tout comme dans des chapitres à venir consacrés à l'enseignement de l'asana, du pranayama et des pratiques méditatives et transcendantales du pratyahara, examiner attentivement le yama et le niyama tout en esquissant brièvement les autres éléments que décrivent les *Yoga sūtras*.

YAMA

Le yama explique les principes du comportement éthique que chacun devrait observer dans sa vie de tous les jours, dans ses relations avec les autres et avec nous. *Yama*, dans sa définition littérale, signifie « contenir » ou « contrôler ». Les yamas procurent une source de conseils sur les relations élève-professeur et envers la vie. Il existe cinq yamas :

1. **Ahimsa** : sa signification est « ne pas blesser ». On interprète souvent ahimsa dans le sens de « non-violence ». Ce yama commence par le respect de son propre corps que l'on étendra à tous les autres êtres dans le monde. Quand on enseigne le yoga, cette sagesse trouve son application directe dans l'aménagement d'un espace sauvegardé où les élèves apprennent et pratiquent, dans l'approche empathique de nos disciples, dans la compréhension que nous

manifestons, dans la qualité des conseils que nous offrons, lesquels ne doivent jamais blesser ni aggraver, pas plus les élèves que nous-mêmes.

2. **Satya** : sa signification est « se montrer honnête vis-à-vis de soi et des autres ». L'on soulève parfois le conflit possible entre ce second principe et l'ahimsa. Que se passe-t-il si la vérité blesse ? Dans l'épopée ancienne du *Mahabharata*, ce paradoxe apparent fait l'objet d'une attention particulière : « La vérité doit être dite quand elle est agréable, elle doit être énoncée plaisamment, et la vérité ne doit pas être dite si elle porte préjudice. Néanmoins, ne jamais mentir pour donner de l'agrément. »

3. **Asteya** : l'essence de l'asteya, « ne jamais voler », signifie se libérer du désir de posséder quelque chose que l'on n'a ni gagné ni payé. En ajoutant l'avidité à la liste des « sept péchés spirituels », Gandhi insista sur l'idée que « la richesse sans le travail » est mauvaise. Certains enseignants vont jusqu'à appliquer cette sentence à leur cours en poussant les élèves à « s'acquitter de leur dû » sur le tapis avant de bénéficier des fruits de la pratique. Ménager aux élèves le moyen de ressentir l'expérience de l'abondance dans leur pratique tout en respectant les limites de ce qui n'est pas immédiatement à leur portée constitue l'une des façons de formaliser ce principe au cours de la leçon.

4. **Brahmacharya** : l'essence de cette sūtra consiste à vous respecter vous-même et les autres dans une relation personnelle. On lui donne communément le sens large de « bon usage de l'énergie ». Iyengar (2001), tout en faisant remarquer que la définition littérale renvoie à « une vie de célibat, l'étude religieuse et la retenue consentie », va jusqu'à souligner que « sans l'expérience de l'amour humain et du bonheur, il est impossible de connaître l'amour divin ». Le concept a pour origine la *Bhagavad Gita* où l'accent est mis sur l'idée que dès lors qu'il vit dans la vérité de brahman, « le cœur d'un homme [...] n'est plus jamais agi par les effets des sens ». La *Bhagavad Gita* poursuit par ces mots : « Le yogi devrait gagner un endroit solitaire et y vivre seul » (Prabhavananda et Isherwood, 1944). Si l'on entretient des relations sexuelles, la stricte interprétation de la brahmacharya nous enseigne que « la possibilité de percevoir l'âme ou de réaliser le moi réel devient impossible³ ». Chez d'autres, l'accent est mis sur « le juste équilibre des actions, des pensées et des ressentis, chacun avant tout canalisé vers la quête de l'absolu ou une réalisation plus grande » (Bouanchaud, 1999).

5. **Aparigraha** : sa signification est « absence de convoitise » – ne pas se montrer

avide, rester affranchi du désir. Voilà pour son interprétation traditionnelle. Il est question de vivre en pleine générosité d'esprit et d'action, de donner sans espoir de retour. Appliqué à l'asana et au pranayama, ce principe est de nature à aider les élèves dans l'approche de leur pratique en leur inculquant une attitude de patience dans laquelle la constance et l'aisance se révèlent plus importantes que la simple réussite d'une posture.

AHIMSA CONTRE SATYA : COMMENT NAVIGUER AU MILIEU DU CONFLIT POTENTIEL

Alors que j'enseignais urdhva dhanurasana, la posture de l'arc inversé ou ascendant, dite encore parfois pose de la roue, j'ai constaté dans une classe de niveau moyen qu'une élève nommée Christina, âgée de 31 ans, aux épaules déséquilibrées, qui s'était plainte récemment de douleurs dans le bas du dos, mais dont l'attitude était celle d'une battante, luttait pour affermir ses bras. Nulle trace chez elle de sthira ni de sukham, autrement dit de confort ni de fermeté. Elle se représente elle-même comme une élève solide et renvoie l'attitude d'une pratiquante accomplie. Lui asséner la vérité – je pense qu'elle n'est pas prête pour cet asana – risque très certainement de heurter le ressenti qu'elle a d'elle-même, ses émotions. D'où mon approche différente. Je lui demande de lâcher la pose et lui propose de l'aider à la reprendre de façon plus stable et plus facile pour entrer dans son schéma de « pratique avancée ». L'idée lui plaît. Nous nous concentrons sur ses forces et ses limites dans l'élaboration de l'asana. Je lui montre plusieurs étirements préparatoires, l'utilisation d'accessoires et des actions dynamiques qui vont la conduire à l'expression de la posture avec plus de bonheur, d'élégance et de plénitude. Elle se remet au travail tout sourire. En bouddhisme, on dénomme le procédé « les moyens adroits », par lesquels l'enseignant tire réussite d'une panoplie de pratiques et de cours pour conduire un élève le long de la voie appropriée vers l'éveil. Réorienter l'effort de l'élève ne revient pas à lui mentir si l'objectif et les effets induits l'amènent à approfondir sa pratique.

NIYAMA

Les niyamas consistent en observances personnelles, une façon de se sentir bien qui transpose notre attention portée à la relation avec les autres à l'intimité de la relation avec nous-mêmes. Vivre les niyamas nous conduit à une authenticité plus grande dans notre pratique de l'enseignement. Même si les *Upanishad* détaillent une dizaine au moins de niyamas, les *Yoga sūtras* en retiennent essentiellement cinq :

1. **Saucha** (ou *Sauca*) : par la culture de la pureté du corps et de l'esprit, cette niyama induit à traiter son corps comme s'il était un temple. La pratique de l'asana détoxifie le corps, le débarrasse des impuretés causées par

l'environnement et le régime alimentaire. Vous conserver en état de propreté à l'aide de bains réguliers vous aide à purifier le corps extérieur et la consommation d'une nourriture fraîche de qualité vous procure une propreté tout intérieure. Mais il est encore plus important de nettoyer le mental en gardant un état d'esprit aussi clair que possible. Quand on purifie le corps et l'esprit, nous nous rendons plus disponibles à l'attention portée aux qualités supérieures d'une existence consciente. Nous gardons les pieds sur terre, recentrés sur la vie au quotidien. Vous présenter dans un état de santé rayonnant et sous les traits d'un bien-être vibrant pousse vos élèves à adopter les mêmes qualités dans leurs vies.

2. **Santosa** : à partir d'un état de pureté, nous devenons humbles et nous nous satisfaisons de la modestie des choses, du passé et de notre sentiment de l'avenir. Santosa nous ouvre au bonheur d'être ce que nous sommes et ce que nous avons dans l'instant. Dès lors que nous reconnaissons, acceptons, que la vie constitue un processus dynamique d'apprentissage, de développement et d'évolution, nous sommes davantage prêts à nous accepter. Tirer du bonheur de ce que nous possédons se révèle en outre contagieux, et l'est d'autant plus que nous sommes enseignants. Vous satisfaire de vos élèves et de vos cours pour ce qu'ils sont vous libère de toute espérance abusive et vous prépare à incarner le meilleur professeur possible.

3. **Tapas** : nous montrer présent autant qu'il est possible pour notre agrément, loin de toute indifférence ou autosatisfaction, implique un engagement contrôlé. C'est le rôle des tapas, le feu roulant de la pratique au quotidien qui suscite une austérité d'être, un caractère forgé qui nous ouvre tant et plus à notre nature véritable. Ce feu roulant d'enthousiasme nous donne le moyen de tirer parti de chaque expérience comme autant d'outils à notre propre réalisation. Les tapas nous aident à diriger notre énergie vers notre vérité et nos intentions les plus intimes, à rester attentifs à la façon dont nous nous tenons par notre corps, notre souffle, notre cœur et notre esprit.

4. **Svadyaya** : habiter les yamas et les niyamas exige une pratique de l'auto-examen qui approfondit notre ressenti de l'être spirituel. Ce qui implique une connaissance intentionnelle de tout ce que nous faisons dans le monde, l'acceptation souriante de nos limites alors même que nous nous tenons centrés sur notre vérité. Nous cultivons là un moyen plus authentique d'être dans le monde, en notre qualité d'êtres humains et de professeurs. Nous accorder de temps en temps la pause utile pour nous poser les questions fondamentales sur notre façon d'enseigner accroîtra cette authenticité.

5. ***Ishvarapranidhana*** : parce que nous oublions notre ego, nos vies en viennent à exprimer toutes les qualités des yamas et des niyamas. Pour certains, voilà qui revient à s'abandonner en Dieu, à une idée du divin. Pour d'autres, c'est le sentiment d'être une expression de l'univers naturel tout entier. Quand elle s'ancre dans un sentiment d'être plus grand que le moi individuel, notre raison d'être⁴ se révèle plus claire. Ainsi en sera-t-il de notre enseignement.

ASANA

Le troisième membre du yoga tel qu'il se présente dans les *Yoga sūtras* est l'asana. Les *Yoga sūtras* n'abordent aucun asana en particulier mais l'une des sūtras se penche sur l'un d'eux en le désignant simplement sous l'expression de « *sthira sukham asanam* » (Bouanchaud, 1997). Cet ancien aphorisme jette une lumière essentielle sur l'instruction de l'asana. Ce terme d'*asana* se traduit ordinairement par « posture » ou « pose », mais il recèle une signification bien plus large. Bernard Bouanchaud, dans son « Essence du Yoga, réflexion sur les *Yoga sūtras* de Patañjali⁵ », remarque que la racine verbale *as* porte le sens d'« être présent dans son corps, habiter, exister, vivre en lui ». La traduction littérale d'*asana* donne « prendre son siège », ce qui est interprétable par « être là », tout simplement, dans le moment présent. Et donc incarner les pratiques de méditation découvertes dans les écrits anciens sur le yoga à travers les *Védas* et les *Upanishad* (Bouanchaud, 1997). *Sthira* signifie « se montrer stable ou solide », tandis que *sukham* exprime l'idée de « se sentir léger, à son aise, détendu ». Si l'on rassemble tous ces termes dans le contexte d'une pratique dynamique, nous aboutissons à une qualité d'éléments mêlés à travers laquelle l'on cultive la constance, l'aisance, la présence de l'esprit, souffle après souffle, pendant et entre les asanas. Tel est le sens d'*asanas* quand il est exprimé et incarné dans une pratique intégrée.



PRANAYAMA

Patañjali nous enseigne que le pranayama est « l'inspiration et l'expiration contrôlées du souffle au cours d'une posture solidement établie » (Bouanchaud, 1997). Quand on se montre attentif au flux de la respiration à travers ses phases naturelles que sont l'inspiration – pause – l'expiration – pause –, le souffle se calme et ses effets se nuancent. Une prise de conscience subtile va affiner ce souffle. Peu à peu, l'on va introduire des techniques fines et difficiles. À chaque étape de cette pratique d'amélioration, l'on va systématiquement cultiver un ressenti de constance et d'aisance. Au final, l'on dépassera la technique pour atteindre à un état de bonheur. En guise de préparation à cette pratique, Patañjali nous rappelle que les huit segments, ou membres, doivent se succéder. Si l'on tentait d'atteindre le pranayama avant la préparation adéquate corps-esprit, des tensions se feraient jour et causeraient des préjudices. Maîtriser les asanas conduit au bon état physique et mental qui conditionne la bonne exécution du pranayama. Nous allons voir qu'un grand nombre de gourous contemporains et de professeurs opèrent la synthèse de cette approche séquentielle. Je reviendrai sur ce point quand j'aborderai la montée en puissance du hatha yoga et que j'entrerai dans le détail d'explication des asanas et des pratiques pranayamas, avant d'analyser ces vues anciennes décryptées à la lumière de l'enseignement actuel du yoga.

PRATYAHARA – DHARANA – DHYANA

La pratique du pratyahara consiste à tourner ses sens vers l'intérieur, à les détourner de leurs distractions extérieures. Patañjali fait là allusion à la tendance du mental à se laisser accaparer par tout ce qui stimule les sens et occupe les pensées (*Yoga sūtras* II.51). Dès lors que nous activons nos sens, nous pensons, si nous pensons nous tendons à l'action. Par l'intériorisation de la conscience, le pratyahara nous donne le moyen de suspendre les interactions extérieures. Ce qui, d'ordinaire, se matérialiserait en bruit pénible ou en odeur désagréable s'évanouit, tout simplement. Sans le pratyahara, la sueur qui inonde vos sourcils ou le bruit que déclenche un élève retardataire sont de nature à vous distraire de votre respiration ou de votre attention concentrée. Avec le pratyahara, ces bruits, ces perturbations ne font qu'exister mais votre attention s'en détourne par son intériorité. Il nous ouvre à un état focalisé de concentration, autrement nommé *dharana* (Bouanchaud, 1997). À ce stade de concentration, *dharana* devient *dhyana* dès lors que vous êtes parvenu à l'unité de votre corps-souffle-esprit, stade de conscience où connaissant et connaissance, sujet et objet, pensée et penseur se rejoignent en un seul être sur la voie du samadhi, autrement dit le bonheur (Bouanchaud, 1997).

SAMADHI

Les huit segments du yoga ashtanga sont souvent figurés sous la forme d'un arbre. B.K.S. Iyengar en offre une telle métaphore dans sa *Lumière sur les Yoga sūtras de Patañjali*⁶. Yama crée les racines d'une vie éclairée et honorable à travers l'être éthique. Niyama constitue le tronc de l'arbre, la base de pureté du corps et de l'esprit de l'individu. Les asanas créent les branches qui s'élancent, fortes, tout en restant flexibles pour danser dans les brises de la vie. Les feuilles symbolisent le pranayama, elles insufflent la force de la vie par l'échange de la respiration. Pratyahara, c'est l'écorce protectrice de l'arbre contre les éléments de l'extérieur et digue de son essence pour qu'elle ne s'écoule pas au dehors. Dharana est la sève qui flue dans les veines jusqu'aux feuilles, il est le garant de la solidité du corps-esprit. La fleur de la conscience entière se nomme dhyana, elle qui mûrit lentement au cœur du fruit gorgé de la pratique, le samadhi, bonheur pur. Même si les origines historiques et les fondements philosophiques du hatha yoga s'éloignent de bon nombre des principes du yoga raja de Patañjali, nombreux sont les styles contemporains (ou lignées) du yoga qui doivent considérablement aux sūtras. La lignée Krishnamacharya à laquelle se rattachent Iyengar, le vinyasa ashtanga et le socle du flux vinyasa, l'anussara, comme d'autres approches, sont fortement liés à la philosophie de Patañjali. De telles

racines se révéleront plus compréhensibles sitôt que nous aurons abordé les styles majeurs du chapitre à venir. Il est ironique de penser que B.K.S. Iyengar, Pattabhi Jois et d'autres de la lignée Krishnamacharya confrontent immédiatement leurs élèves aux asanas et au pranayama *ujjayi*, respectivement troisième et quatrième segments, alors même qu'ils affirment que leurs approches s'incarnent pleinement dans les *Yoga sūtras*. Peu importe que l'on tienne ce paradoxe pour important ou pas : le chemin du pur yoga raja se révèle d'une difficulté majeure. Nous allons bientôt voir que les pratiques tantriques et hatha qui se firent jour quelques siècles plus tard aboutissent à une réponse pratique à cet obstacle. Sur le tapis et par l'enseignement, il nous est possible de déterminer tout un ensemble de moyens pour représenter le chemin et ses huit segments sous la forme d'un arbre du yoga complet où chaque segment indispensable offre une vision, un soutien et un guide aux autres. Une palette que les yogis, plus tard, estimèrent efficace à travers leur pratique et leur enseignement. Donner des cours avec intégrité implique de se montrer clair sur les sources de l'instruction que l'on dispense. Les *Yoga sūtras* furent composées il y a quelque deux mille ans à une époque éloignée et dans une culture aux antipodes de l'Occident moderne. Quand on se fonde sur une telle source, il est utile d'avoir bien réfléchi à ce que nous voulons mettre en avant. Qu'allez-vous dire à vos pratiquants ? Y croyez-vous ? Y adhérez-vous ? Nous allons poursuivre l'exploration de ces questions au fur et à mesure que nous nous plongerons dans l'évolution du yoga.

TANTRA

Les voies de passage des *Védas*, des *Upanishad* et des *Yoga sūtras* vers les pratiques contemporaines et bien connues du hatha yoga sont communément décrites comme autant de lignes d'évolution directe. Ce qui n'est pas le cas. En réalité, le hatha yoga est né de l'influence créatrice du *tantra*, une réalité enfouie sous les voiles de l'illusion par les bons soins d'un grand nombre de disciples hatha qui rejettent violemment le tantra comme pratique antithétique de leur vision du monde spirituel et social. Le mouvement tantrique en Inde, né de l'influence du bouddhisme mahayana des premiers siècles du premier millénaire, constituait en partie une réaction contre les pratiques dualistes et de renonciation telles que les enseignent les *Védas* et les *Upanishad*, plus tard codifiées dans les *Yoga sūtras*. L'idée clé du tantra – qui veut que tout dans l'Univers soit l'expression du divin et donc utilisable comme source de la conscience divine et de l'être – marque la rupture avec les enseignements védiques et upanishadiques

traditionnels qui auraient abouti à engloutir le yogi dévot dans une grotte perdue. Des enseignements qui mettent l'accent sur l'idée que les ressentis humains normaux tels que le désir ou la sexualité forment un obstacle au vrai bonheur à l'illumination de l'être ou au moins en limitent l'accès. À travers quelques-unes des *Upanishad* – notamment la non dualiste *Svetasvatara* – l'on trouve l'ouverture vers l'idée d'une vie de plénitude, ici et maintenant, en un état d'autoréalisation et de libération – *jivan mukti*. Mais voilà qui est encore largement corrélé à une perspective dualiste qui sépare l'individu et ses expériences du grand ensemble de l'ordre naturel et de l'être spirituel (Feuerstein, 2001).

À partir de la racine sémantique *tan*, dont le sens est « complet, exhaustif » ou encore « tout entier », le tantra tient la fabrication entière de l'existence comme l'expression du divin féminin ou énergie de Shakti. L'idée est de s'ouvrir à un sens du divin à travers *toute* expérience. La philosophie du tantra reconnaît le chemin de la liberté, non pas à travers la renonciation au désir humain et aux expérimentations, mais bien au contraire absolument à travers eux :

“Le tantra est ce corps asiatique de croyances et de pratiques qui, en partant du principe que l'Univers qui se révèle à nous n'est rien d'autre que la manifestation concrète de l'énergie divine du Dieu pensant qui crée en continu cet Univers, s'efforce de s'approprier et de canaliser cette énergie au sein du microcosme humain par des moyens créatifs et émancipateurs (D.G. White, 2001).,,

Le tantra offre une approche intégratrice au yoga. Nous en exploitons toutes les facettes d'expérience intérieure et extérieure comme source d'ouverture consciente à la divine énergie, qui reste la force créative primordiale omnipotente, omnisciente et omniprésente de l'Univers. Cette démarche génère une profonde influence sur la façon dont nous pensons le corps et la pratique du yoga. Dès lors que tout devient manifestation du divin, bien sûr selon les différences à travers les expressions énergétiques, il existe des variantes infinies d'exister dans ce divin, y compris immergé dans ce qui peut apparaître comme parfaitement ordinaire. Les pratiquants du tantra iront jusqu'aux limites extrêmes du vécu humain, à la recherche d'une intensité énergétique susceptible de leur faire vivre l'ultime connaissance de l'être.

Il existe trois formes traditionnelles de la pratique tantrique, parfois présentées

comme des initiations, et qui passent en règle générale pour réclamer l'accompagnement personnel d'un gourou (Tigunait, 1999).

- **Mantra** : cette pratique immerge dans l'énergie divine vibratoire du son par la modulation répétée d'hymnes ou de mots, la plupart du temps tirés des *Védas* (par exemple le mantra Gayatri), tout en accomplissant une riche série de rituels où entrent méditation, purification de l'espace sacré et évocation imaginaire d'un mur de feu protecteur.

- **Yantra** : au fur et à mesure que croît l'intériorisation de l'énergie mantrique par le pratiquant, l'exercice plonge dans la méditation sur un yantra, expression vibratoire visible du divin féminin qu'une forme géométrique traduit. Comme une carte du monde mantrique, cette forme incarne les forces de l'énergie de Shakti – intensité, rayonnement, délectation, plaisir, désir, accélération yantra, illumination, être et *vighna vinashini*, la puissance qui détruit la résistance. La pratique yantra suppose tout un arsenal de rituels, de visualisation, de méditation, de chants et d'offrandes.

- **Puja** : à l'opposé de la « main droite » de la voie tantrique du mantra et du yantra, la voix de la « main gauche » bascule des pratiques intérieures ésotériques à la plénitude de la vie dans le monde, pour accueillir au prix d'une concentration intense l'expression la plus puissante de l'énergie de Shakti à travers les expériences sensuelles les plus fortes. Dans la pratique puja, l'on va cultiver la maîtrise de soi, l'union du plaisir sensuel et de l'extase divine en se livrant aux actes les plus intenses. L'objectif est d'« introduire la spiritualité dans l'existence au quotidien et inversement » (Tigunait, 1999).

Au centre du tantra repose l'idée, née de l'expérience bien plus sûrement que d'une spéculation de grande philosophie, qu'il existe une continuité entre ce qui apparaît comme le royaume ordinaire de la vie humaine et l'infini. Au lieu de transcender la réalité matérielle du vécu humain, il s'agit de plonger plus intensément dans la voie de l'illumination et du bonheur. Cette approche, apparue au sein de la population ordinaire des castes les plus inférieures de l'Inde si segmentée socialement, a ouvert la plénitude de la pratique spirituelle de tout un chacun (Davidson, 2003). Georg Feuerstein (2001) l'a souligné : ces gens-là « réagissaient au besoin largement ressenti d'une orientation plus accessible qui intégrerait les idéaux de haute métaphysique du non-dualisme dans une démarche pragmatique terre à terre capable d'offrir de vivre une existence bénie sans pour autant nécessairement abandonner sa croyance en ses

divinités locales pas plus que les rituels ancestraux qui président à leur culte ».

Plus l'influence du tantra se fit sentir, plus son essence eut tendance à se perdre à cause du rejet de certains de ses rituels, notamment ceux qui impliquaient des pratiques sexuelles. Évoquer le tantra dans le monde occidental suggère des concepts de « sexe sacralisé », de quoi réduire le tantra à une pratique à peine plus avouable qu'une sorte de « sexualité spirituelle ». Mais la relation sexuelle n'est qu'un aspect du tantra. La philosophie spirituelle et les pratiques qui le sous-tendent se révèlent plus profondes et subtiles. C'est ce qui transparaît peut-être avec le plus de richesse dans la forme tantrique qui s'épanouit au Cachemire au XIX^e siècle. On en connaît l'expression sous l'appellation de shivaïsme cachemirien qu'exprime avec poésie le chant du *Spandakarika* (Odier, 2004).



L'idée clé du *Spandakarika* revient à considérer l'existence tout entière comme une unité et non comme une dichotomie entre le pur et l'impur. Il est là, ce concept central, le cœur de ce qui fut puisé dans les *Védas* et les *Upanishad* les plus anciens mais que la *Bhagavad Gita* a en grande partie perdu ou rejeté tout comme le yoga raja tel que Patañjali le décrit. L'idée du yoga dans la perspective tantrique est l'absence de séparation de façon à réconcilier cœur, souffle, esprit et émotion réunifiés, sans plus aucune distinction, sans y faire entrer quoi que ce soit tenu pour impur ou profane. La plupart des textes tantriques enseignent que Shiva et Shakti, ou énergie divine masculine et féminine, sont un – un dans le corps, un dans l'esprit, un dans le cœur de l'être émotionnel (Davidson, 2005). Dans cette expression de l'être, nous incluons la plénitude de la totalité de notre énergie pour devenir cette chose unique, ne pas être dans la différence, n'être rien d'autre que l'espace où tout est en vie. Quand nous progressons dans cette

pratique, nous nous libérons de l'ego, nous nous libérons de la pensée dualiste, nous vivons que nous sommes ce bel espace que nous comprenons viscéralement, cette extraordinaire intégralité. Au ix^e siècle de notre ère, le tantra vijnana bhairava offrit une large gamme de pratiques, de la plus simple à la plus complexe, où puiser cette qualité du savoir⁷. Plus récemment, des yogis tantriques ont élargi cette connaissance pour dispenser ce que Daniel Odier nomme des « micropratiques ». Les micropratiques se fondent sur la vitesse exceptionnelle de l'esprit, sur son goût pour cette vitesse et sa capacité à filer si vite. Les yogis du passé eurent une idée merveilleuse : inventer une pratique qui aille aussi vite que l'esprit. Plutôt que de tenter de s'opposer au mental, l'on va le suivre un bref instant au cours duquel tenter de se montrer complètement présent à quelque chose de tout simple. Vous voilà attablé devant votre tasse de café du matin, vous la portez à vos narines et, un instant, vous voilà absorbé dans toutes ces sensations que vous vivez pleinement. Vous voilà dans les bois, une feuille sèche crisse sous votre pied, une brise légère vous caresse la peau et les arômes de la forêt humide emplissent vos poumons. Là, en ces quelques instants, vous êtes pleinement conscient des sons, de la lumière, des senteurs, de votre épiderme, de votre cœur, et par le sens qui vous fait sentir quelque chose de bien plus grand présent dans tout, vous, la nature, l'esprit, vous ne faites qu'un. Le but : tenir tout entier là, dans cette seconde, dans cette unique inspiration, y trouver un sentiment d'être en plein état de bonheur ou d'harmonie. Transposer ce sentiment en un asana de yoga et des pratiques de pranayama, c'est susciter l'éveil d'une qualité de savoir bien plus affinée et délicate qui aboutira à une connexion plus subtile du cœur-souffle-esprit, une conscience plus large de la totalité. L'axe de cette pratique, c'est être présent quand vous inspirez et expirez, c'est prendre conscience de votre souffle, sentir que vous respirez complètement, laisser aller le souffle à fond, et à cet endroit même sentir le corps-esprit voguer vers un espace d'ouverture spontanée d'esprit ou de béatitude.

HATHA YOGA : LE HATHA PRADIPIKA, GHERANDA SAMHITA ET SHIVA SAMHITA

Chacun des styles de yoga parmi les plus connus pratiqués en Occident aujourd'hui est un dérivé du hatha yoga : le flux vinyasa, les yogas Iyengar, anusara, vinyasa ashtanga, le Power yoga et des douzaines d'autres dont les variantes mineures autour d'une tradition ou d'un style méritent une marque déposée. Il peut paraître surprenant que les premiers écrits détaillés consacrés au

hatha yoga et les explications associées de l'entraînement aux asanas ne remontent qu'à quelques centaines d'années et non pas à quelques milliers comme on le prétend souvent ou qu'on le laisse entendre dans les médias grand public dévolus au yoga, ou dans certains livres. Pensez donc à toutes les fois où vous avez lu un article sur le hatha yoga qui commençait dans ce style, « cette pratique ancienne qui remonte à plus de cinq mille ans... » Le premier écrit substantiel sur le hatha yoga, le fameux *Hatha yoga Pradipika*, fut rédigé au cours du XIV^e siècle par le sage indien Swami Swatmarama. Ce fort honnête texte encyclopédique qu'est le *Pradipika* passe en détail l'asana, le *shatkarma*, le pranayama, la *mudra*, le *bandha* et le samadhi, et délivre pour chacune de ces pratiques en interrelation un guidage spécifique (tous ces éléments sont passés en revue plus loin). Le *Shiva samhita*, écrit entre les XV^e et XVII^e siècles, montre, plus clairement que le *Pradipika*, l'influence du bouddhisme et du tantra dans le développement du hatha yoga (Vasu, 2004). Même s'il ne décrit en détail que quatre asanas, le *Shiva samhita* donne une explication détaillée des nadis (les canaux d'énergie par lesquels le prana flue), approfondit la nature du prana, ou « force de vie », met en garde contre les nombreux obstacles que l'on affronte dans la pratique et explique comment les surmonter par tout un faisceau de techniques. Parmi lesquelles le *dristana* (regard conscient), le mantra silencieux et les pratiques tantriques pour l'éveil et l'énergie en mouvement. Le *Gheranda samhita*, composé à la fin du XVII^e siècle, traduit l'influence amoindrie du tantra, notamment tout ce qui implique une interaction sexuelle (Mallinson, 2004). Sept chapitres décrivent les sept façons de se perfectionner dans la voie du yoga : les shatkarmas pour la purification, les asanas pour la force, les mudras pour la stabilité, le pratyahara pour la sérénité, le pranayama pour la légèreté, le dhyana pour la réalisation et le samadhi pour le bonheur.

Selon les textes originaux, le hatha yoga offre d'atteindre trois buts : 1/ la totale purification du corps, 2/ l'équilibrage des champs physiques, mentaux et énergétiques, 3/ l'ouverture d'une conscience plus pure à travers laquelle l'on finit par entrer en contact avec le divin au prix de pratiques ancrées dans le corps physique. De nos jours, il se trouve bon nombre de traditions de hatha yoga qui revendiquent tirer leurs racines de la philosophie du yoga raja de Patañjali. Le yoga raja, grandement influencé par la philosophie bouddhiste du yama et du niyama, tient davantage selon moi de la religion que de la vie spirituelle d'un individu. Dès lors que vous vivez dans le monde réel relationnel, fait de travail, d'aventure, de culture et de société, vous risquez de vous rendre fou à tenter de contrôler votre mental comme un yogi de pur raja est tenu de vous l'apprendre. Le hatha yoga, au départ, se montre bien davantage lié au tantra par sa quête de

développement spirituel à travers l'expérience ordinaire de la vie et par la plongée dans l'expérience sensuelle du corps à la recherche de l'intégration équilibrée de ce même corps, de la tête et de l'esprit. À la fin des fins, il est possible que vous trouviez que la voie du hatha yoga vous mène à l'endroit où toutes les autres voies convergent, au bonheur simple. C'est à tout le moins ce que les premiers à avoir rédigé les principes du hatha yoga s'attendaient à obtenir.

Le hatha yoga recourt à tout ce que vous êtes – physiquement, mentalement, émotionnellement, notre nature intérieure la plus subtile et la plus insaisissable – en guise de matière première pour apprendre, voir et intégrer notre être entier, en nous ouvrant à notre imagination, notre intelligence, notre enthousiasme, notre énergie la plus large et à la conscience d'une vie spirituelle. Le terme *hatha* dérive de *ha*, le « soleil » et de *tha*, la « lune ». Lesquels symbolisent la force de vie et la conscience. (Le prisme varie selon la tradition et la perspective, avec un accent mis sur le tantra dans le Shiva-Shakti, sur le yin et le yang dans le taoïsme et sur les capacités physiques du côté de la matière-énergie.) Pour se ressentir pleinement vivant et conscient, ces antagonismes ne font plus qu'un, une harmonie uniforme de l'être. La difficulté tient à notre tendance à rester figé dans notre mental, dans notre corps, dans notre cœur. Le hatha yoga propose une façon d'atteindre à cette intégration en suivant une voie qui oblige à se livrer à des pratiques spécifiques de purification du corps, d'apaisement du mental et d'ouverture du cœur.

SHATKARMA – LES PRATIQUES DE PURIFICATION

Le shatkarma, qui se décompose en *shat*, « six » et *karma*, « action », se présente comme l'étape initiale des pratiques du hatha yoga. Elles sont conçues pour équilibrer les trois *doshas* ou qualités énergétiques du corps – *kapha*, *pitta* et *vata* – afin de créer une harmonie dans le corps et l'esprit qui prépare l'individu à l'asana, au pranayama et autres pratiques de hatha. En travaillant l'équilibre énergétique, nous améliorons la fonction corporelle dans sa globalité en autorisant les pratiques d'asanas et de pranayamas pour poursuivre dans un plus grand confort et efficacité. Les textes anciens, à la façon de bien d'autres pratiques de yoga qualifiées d'ésotériques, décrivent l'ensemble comme des techniques secrètes que seul un professeur expérimenté et qualifié est censé enseigner. Chacune des six techniques de purification – *dauthi* (purification intérieure), *basti* (lavement yogique), *neti* (lavage nasal), *trataka* (concentration du regard), *nauli* (massage abdominal), *kapalabhati* (purification du cerveau) –

décline tout un éventail de pratiques, principalement décrites dans le *Gheranda samhita* et le *Hatha yoga Pradipika* (Mallinson, 1994 ; Muktibodhananda, 1993).

ASANA ET PRANAYAMA – LES PRATIQUES D'ÉQUILIBRE ÉNERGÉTIQUE

À l'ouverture de la plupart des cours de yoga, s'impose souvent un temps pour que chacun prenne la position assise, acquière un premier ressenti de calme et observe d'ordinaire le salut du « *namaste* » que suit une brève inclinaison de tête. Les fondements de ce rituel se retrouvent dans le *Pradipika* où le Swami Swatmarana ne fait qu'offrir de tels saluts et prosternations à son gourou Adinath. Il s'agit d'un signe d'humilité, une façon de représenter l'abandon de l'ego et le signe de l'ouverture à de bien plus grandes choses, à une force supérieure. Le *Pradipika* se démarque alors du yoga raja par la recommandation d'une pratique commencée par les shatkarmas et les asanas, où les asanas impliquent désormais une palette de positions spécifiques du corps favorables à l'ouverture des nadis (canaux d'énergie) et des chakras (centres psychiques) du corps subtil. Le but rejoint celui du raja yoga : susciter un état de samadhi. Dès lors, pourquoi commencer par les asanas ?

Les yogis du hatha découvrirent qu'à travers les pratiques des asanas l'on parvient à un équilibre délicat du corps, de la tête et de l'esprit. Dans la foulée des pratiques de purification shatkarma, les asanas nettoient le corps en suscitant le feu intérieur qui brûle les impuretés. Ils activent la circulation, revitalisent tous les organes corporels, raffermissent les muscles et les ligaments, stabilisent les articulations, facilitent le jeu des nerfs et favorisent un meilleur fonctionnement de tous les systèmes organiques. Dans le premier verset du *Pradipika* consacré aux asanas, on lit ceci : « L'asana accompli, le corps est apaisé comme l'esprit, les membres sont protégés des accidents et allégés » (Muktibodhananda, 1993, verset 17). La purification profonde du corps et la recherche de l'apaisement favorisent la circulation du prana, nourrissent, soignent, rassemblent corps et esprit. Tout comme les *Yoga sūtras*, le *Pradipika* apprend à ouvrir et apaiser le corps par la mise en œuvre des asanas avant le travail du pranayama. B.K.S. Iyengar s'en fait l'écho (1985) : « Si un novice parvient à la perfection des postures, c'est au détriment de la respiration. D'où une perte de l'équilibre des asanas et de leur approfondissement. Il faut parvenir à l'apaisement et à l'immobilité en asanas avant d'entamer les techniques de

respiration rythmique. »

Au verset 33 du *Pradipika*, Swatmarana nous fait savoir que « quatre-vingt-quatre asanas furent enseignés par le Seigneur Shiva ». Le *Pradipika* n'en décrit que quinze. Le *Gheranda samhita* nous apprend que Shiva enseigna 8 400 000 asanas, « autant d'asanas que d'espèces vivantes ». En réalité, l'asana touche à l'infini, il met en avant une pratique qui relève davantage du processus que de l'atteinte de quelque forme parfaite préconçue. Le *Gheranda samhita* livre soixante-dix asanas en plus des quinze du *Pradipika*. Plusieurs ne connaissent que d'infimes variantes entre eux (comme la position d'une main ou la direction d'un regard). Même si des asanas portent un nom identique à certains de ceux que mentionne le *Pradipika*, quelques-uns diffèrent légèrement dans le *Gheranda samhita*. Et par l'évolution continue du hatha yoga, il arrive que changent telle description spécifique et telle forme des asanas tout en conservant un même nom souvent attribué à des positionnements physiques très différents les uns des autres.

Aucun de ces écrits ne révèle d'instructions détaillées sur la façon d'appliquer les techniques d'asana. Le *Pradipika* ne mentionnait que quatre asanas en les qualifiant d'« importants ». À leur propos, le *padmasana* (la posture du lotus) bénéficie de loin de l'explication la plus détaillée, laquelle, au regard de nos normes d'aujourd'hui, se montre étonnamment brève : « Place le pied droit sur la cuisse gauche et le pied gauche sur la cuisse droite, croise les mains dans le dos et agrippe fermement les orteils. Presse ton menton contre la poitrine et dirige ton regard vers le bout de ton nez. » Quelques versets plus loin, l'on nous apprend que « le premier venu n'est pas en mesure de réaliser cette posture, seule la poignée de sages sur cette terre s'en montrent capables » (Muktibodhananda, 1993, verset 44). La sagesse dont il est question n'est sans doute pas le critère essentiel de la capacité de tel ou telle à réussir un asana particulier. La complexité de la technique asana et la précision des consignes dans le plus récent développement du hatha yoga ont largement contribué à rendre cette posture et d'autres réalisables par une foule grandissante de pratiquants, qu'ils soient, ou non, « sages ». Pourtant, ce ne sera pas avant la moitié du xx^e siècle que le processus de la pratique des asanas se verra décrit de façon plus détaillée qu'au xv^e siècle.



Par contraste avec leur évocation sommaire de l'asana, le *Gheranda samhita* comme le *Pradipika* fournissent un guide fort détaillé de la pratique pranayama. Il commence par des considérations sur le lien inextricable qui unit le prana et l'esprit : « Quand le prana est en mouvement, *chitta* (la faculté mentale) est en mouvement. Quand le prana ne connaît pas de mouvement, *chitta* ne connaît pas de mouvement. C'est par ce moyen que le yogi parvient à la fixité et qu'il maîtrise alors le *vayu* (l'air) » (Muktibodhananda, 1993). Des techniques spécifiques font l'objet d'une explication, notamment le cadre d'action, la saison, l'endroit, la vitesse d'exécution, le rythme, le maintien, plusieurs méthodes d'alternance narine droite, narine gauche, l'utilisation des *bandhas* et des *mudras*. Nous explorons ces pratiques au chapitre huit, avec le souci d'exposer des méthodes sûres et efficaces pour l'enseignement du pranayama à travers divers environnements de cours de yoga et pour plusieurs degrés d'apprentissage des élèves.

“Mudra et Bandha – pratiques d'ouverture de la conscience

Comme le serpent soutient la terre et ses montagnes, la kundalini est le socle de toutes les pratiques yoga. Par la grâce du gourou, cette kundalini endormie s'éveille. Alors, tous les lotus (chakras) et les nœuds (nadis) s'ouvrent. Et le sushumna (le canal énergétique central le long de la colonne vertébrale) devient le chemin du prana, l'esprit se voit déconnecté et la mort est détournée.,,

C'est ainsi, dans le *Pradipika*, que commence l'explication de la mudra et du bandha. L'énergie qui fut déchaînée lors de la création, la kundalini, demeure

enroulée sur elle-même, au repos à la base de la colonne vertébrale. L'objectif du hatha yoga, en s'appuyant sur les pratiques tantriques décrites des centaines d'années plus tôt dans le *Kankamalinitantra* et d'autres sources, est de libérer cette énergie cosmique avec pour effet de la réveiller *via* les chakras les plus subtils. But ultime, l'union en Dieu réalisée dans les chakras *sahasrara* au sommet de la tête. Les mudras désignent les positions corporelles spécifiques, jusqu'au placement des doigts et la direction du regard, qui canalisent l'énergie du prana née de la pratique de l'asana et du pranayama pour qu'elle s'écoule en équilibre à travers le corps subtil. Les bandhas, eux, sont les « verrous d'énergie » qui, dans la foulée, génèrent et accumulent le prana dans le corps physique et le corps subtil. Nous aborderons les mudras et les bandhas au chapitre trois, reliés à d'autres éléments de l'énergie subtile.

POUR ÉVOLUER VERS LE HATHA YOGA MODERNE

À travers ces premiers écrits sur le yoga, nous voyons apparaître l'amorce de deux voies de pratiques nettement divergentes et souvent en conflit : l'une est celle de la renonciation, elle est solidement ancrée dans le yoga raja de Patañjali, l'autre reçoit l'influence du mouvement tantrique. Le développement du hatha yoga au cours des siècles qui ont suivi l'apparition du *Hatha yoga Pradipika* allait se faire le miroir de ces polarités d'orientation philosophique, pratique et spirituelle. Les distinctions entre ces tendances vont souvent compliquer le jeu sous forme de lignées, d'écoles, et les professeurs de yoga contribuent à leur tour, par l'apport de leur expression créative, à l'évolution de la philosophie et de la pratique du yoga. Et malgré tout, comme dans toute forme d'évolution, et même dans le cas de bonds énormes comme ici, les anciens fils conducteurs de sagesse et de pratiques aux facettes de couleurs si riches se révèlent encore dans la fabrique moderne du yoga. Ils ancrent les enseignements contemporains, y compris les plus innovants, dans la connaissance qu'articulèrent les premiers les yogis de l'Inde il y a plus de cinq mille ans.

CHAPITRE 2

LE HATHA YOGA MODERNE

“Je veux me déployer. Qu’aucune parcelle de moi ne se garde close,
car là où je suis enclos, je suis faux.”

Rainer Marie Rilke¹

Au cours des vingt-cinq dernières années, le yoga a connu une explosion étourdissante en Occident². Les styles, les approches se montrent des plus variés – yogas ânanda, anusara, ashtanga, Bikram, Intégral, Iyengar, kundalini, Power, sivananda, viniyoga, flux vinyasa – et la liste se poursuit. Certains conservent un formalisme « pur » en lien direct, sans solution de continuité, avec l’Inde. D’autres ne font preuve que d’une ressemblance apparente avec les formes traditionnelles du hatha yoga. Il pourrait se révéler payant pour vous, qui commencez tout juste l’enseignement et qui hésitez encore sur ce qui vous conviendrait, de naviguer d’une école et d’un style à l’autre.

Même s’il remonte à plus de cinq mille ans, le yoga a davantage évolué au cours des trente dernières années que tout au long de son histoire. Il aura fallu attendre le tournant du XIV^e siècle pour que le hatha yoga, forme prédominante de pratique dans tout le monde occidental, soit fixé sous forme écrite dans des textes comme celui du *Hatha yoga Pradipika*. Depuis cette époque et jusqu’à la moitié du XIX^e siècle, le hatha et l’ensemble des autres brins du faisceau yoga se comportèrent comme de fameux vaisseaux dans la nuit : même quand leurs sillages se croisaient, ils avaient peu de chances de s’enrichir de leurs cargaisons respectives. Et quand il leur arrivait de se mixer vraiment – pas seulement entre eux mais aussi avec d’autres pratiques comme le bouddhisme, le taoïsme, les arts martiaux, la danse, la philosophie *new age* et la science moderne –, il fallait parfois réaliser un grand écart imaginatif pour y retrouver les enseignements anciens. Au final prédomine la pratique de l’asana, privée de la plupart des techniques pranayamas et méditatives qui font largement défaut dans les cours

de yoga en Occident.

Les réactions face à cette réalité dans les rangs des professeurs se montrent des plus variées. Depuis ceux qui regrettent la perte de l'essence du yoga. Jusqu'au sentiment soulagé de s'être libéré de ce qui pouvait passer pour des dogmes d'autorité ésotériques susceptibles d'altérer la santé et la liberté plutôt que d'aboutir à un bien-être plus grand et à une authentique ouverture spirituelle. Si l'on observe de près l'histoire récente du hatha yoga, l'on identifie aux deux extrémités de cette continuité de pensée des éléments de vérité tout comme de nombreuses preuves d'intégration, autant de marques du développement créatif dynamique du yoga. En votre qualité de professeur, il vous arrivera de vous demander : au fait, quel est le yoga que je suis en train d'enseigner ? Comment puis-je répondre à cet élève qui me demande à quels ancrages profonds répond mon enseignement ? Quelle sagesse traditionnelle reçue en héritage mets-je dans mes cours et de quelles autres sources m'inspiré-je ? À quoi puis-je renvoyer les élèves dont les intérêts pour le yoga diffèrent des miens ? Placer ces questions en perspective aidera à clarifier les fondements de notre enseignement tout en créant une source d'inspiration pour le développement créatif à venir du yoga comme pratique de soin et de valorisation.

Lorsque nous passerons en revue le développement du hatha yoga, nous examinerons les courants majeurs de la pratique et comment ils en vinrent à être ce qu'ils sont aujourd'hui. Nous serons attentifs à ce qui différencie les approches des formes de yoga les plus connues et les plus pratiquées en Occident aujourd'hui. Nous rechercherons le cœur de la sagesse et la vision spécifique à chacune, en rapport avec les réalités pratiques d'un enseignement sécurisé et efficace dispensé dans des cadres divers face à des populations d'élèves éclectiques. Ces bases établies, nous élargirons la palette qu'en tant que professeur vous serez amené à composer en fonction de votre propre expression créative de la pratique à partager.

LA MIGRATION DU YOGA VERS L'OCCIDENT

L'on s'est beaucoup intéressé aux maîtres et aux ashrams qui ont acclimaté le yoga en Occident. Et l'on fait remonter habituellement le début de cette installation à la conférence que Swami Vivekenanda prononça devant le parlement mondial des religions au cœur de l'exposition universelle de Chicago de 1893³. En réalité, des enseignants venus d'Orient l'avaient devancé.

Largement avant que la reine Victoria n'ait été sacrée impératrice des Indes en 1877, l'impérialisme britannique avait déjà fait connaître le pays et le yoga aux Occidentaux. Les colons britanniques avaient bien tenté de circonvenir les traditions orientales et d'imposer leur langue et leurs usages au peuple de l'Inde, mais les agents de la domination coloniale – le personnel militaire, les gens d'affaires, les missionnaires et les autorités coloniales – étaient, eux, déjà immergés dans ces traditions. La littérature yogique ancienne commença son exfiltration vers l'Occident. Ces influences très peu connues sur la transmission précoce du yoga à l'Occident, et tout particulièrement aux États-Unis, se font encore sentir dans la manière d'enseigner le yoga à l'extérieur de l'Inde.

Presque un siècle avant que le Mahatma Gandhi, emprisonné en Afrique du Sud pour avoir manifesté contre la discrimination, ne lise *La désobéissance civile* de David Thoreau⁴, ce même Thoreau, retiré près de l'étang de Walden, lisait la traduction de la *Bhagavad Gita* établie en 1785 par Charles Wilkin. Il lut de même les *Védas* et les *Upanishad* (B.S. Miller, 1986). Dans une lettre adressée à son ami Harrison G.O. Blake en 1849, Thoreau écrivit : « Libres en ce monde comme les oiseaux qui volent, affranchis de quelque chaîne que ce soit, ceux qui pratiquent le yoga recueillent en Brahma les fruits sûrs de leurs efforts. Il en découle que, tout grossier et irréfléchi que je sois, je me livrerais volontiers à la pratique du yoga. » Il ajouta, « d'une certaine façon [...] je suis même un yogi » (Barbara S. Miller, 1986). Les écrits de Ralph Waldo Emerson, de Thoreau et de quelques autres du jeune mouvement transcendantaliste américain contribuèrent à propager la connaissance du yoga en Occident, décrit dans une langue qui trouvait sens dans la culture non hindoue qui était la leur. À la manière des professeurs de yoga d'aujourd'hui et des auteurs qui lui consacrent des livres, ils voulaient rendre plus accessibles à leurs contemporains des concepts et des pratiques souvent quelque peu ésotériques. Mais il n'existait pas de professeurs de yoga, pas de studios, aucun cours. Les premières pratiques de yoga à l'américaine se fondaient presque entièrement sur ce que ces explorateurs contemplatifs avaient tiré des anciens écrits, avec une pratique de l'asana qui ne serait identifiable que près d'un siècle plus tard. Bientôt, des chercheurs spiritualistes allaient gagner l'Inde dans l'espoir d'y trouver les maîtres que la littérature traditionnelle présentait comme indispensables pour l'apprentissage du yoga. Parmi ces pionniers, figuraient Helena Petrovna Blavatsky, fondatrice de la Société Théosophique, et Annie Besant sous la direction de laquelle la Société allait fédérer plus tard un mélange d'hindouisme, de bouddhisme et de yoga au nom de la croyance que toutes les religions offrent une part d'une vérité plus grande. L'on doit à Annie Besant le mérite remarquable, en compagnie de

Charles Webster Leadbeater, d'avoir reconnu en un jeune garçon nommé Jiddu Krishnamurti le futur « professeur planétaire ».



La vue que Thoreau avait depuis sa cabane

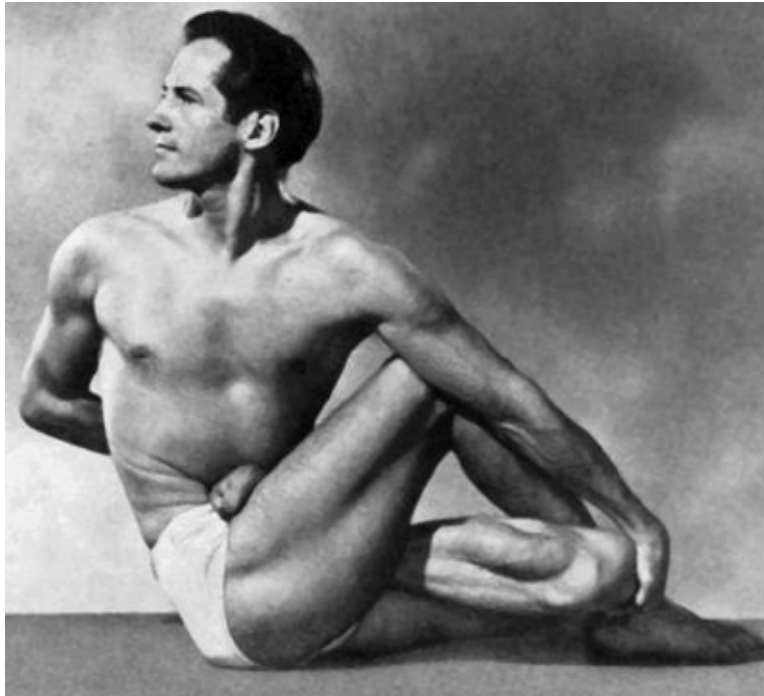
Ils prirent soin de lui, le formèrent à toute une palette de disciplines, dont le yoga, avant de l'emmener en Occident. À l'orée de son âge adulte, Krishnamurti, lui qui aura grandement influencé le développement du yoga et celui d'autres disciplines spirituelles à travers le monde, abandonna la théosophie. Il dit à ce propos, lors d'une déclaration qui trouve encore son écho dans le cercle de l'enseignement du yoga :

“Je soutiens que la vérité est une contrée privée de routes, qu'aucun chemin de quelque nature qu'il soit ne s'en approche, ni par une religion quelconque ni par quelque secte que ce soit. Telle est ma façon de penser, j'y adhère absolument, inconditionnellement. La vérité, parce qu'elle n'a pas de bornes, qu'elle ne répond à aucune condition, qu'il est impossible de l'approcher de quelque manière, ne souffre aucune organisation. Aucune entité ne saurait exister qui se donnerait pour but de guider des gens sur telle ou telle route ou de les contraindre à la suivre (Lutyens, 1975).”

Cette tension entre les approches hiérarchisées, autoritaires, de l'enseignement du yoga et les impulsions créatives au cœur même de la pratique, a prévalu sur la scène du yoga américain au début du XIX^e siècle. Mais au fur et à mesure que l'américanisation précoce du yoga s'est mise à marier la sagesse héritée de la tradition avec les sensibilités culturelles et matérielles des États-Unis et de l'Occident au sens large, des approches innovantes du yoga apparurent dans tout le pays. Avant le tournant du siècle, un natif de Lincoln dans le Nebraska, Pierre Baker (*alias* Oom le tout-puissant ou encore Pierre Arnold Bernard), s'associa au yogi tantrique Sylvais Hamati pour sillonner les États-Unis et offrir des démonstrations de yoga des plus originales et créatives. Des années plus tard, Baker fonda le New York Sanskrit College en plein cœur de Manhattan où des célébrités mondiales telles que Gloria Vanderbilt parrainèrent avec générosité un centre de yoga, un établissement rural de retraite et une maison internationale de recherche spirituelle. En 1943, le fils de Baker, Theos, rédigea, alors qu'il enseignait dans le quartier est de Manhattan plutôt réservé aux élites du courant culturel dominant, une thèse de master consacrée au tantra, avant de produire un mémoire à l'université Columbia intitulé *Hatha yoga : le récit de mon expérience personnelle*. Quand il était plus jeune, Baker-Bernard voyagea beaucoup en Inde et au Tibet au point de susciter une large couverture médiatique consacrée au yoga et à d'autres pratiques spirituelles orientales.

L'enseignement de la pratique connut un vif succès en Amérique du début à la moitié du XIX^e siècle sous l'influence grandissante de professeurs venus s'installer aux États-Unis. Yogendra Mastamani débarqua d'Inde en 1919, il enseigna le hatha yoga plusieurs années et créa l'une des premières franchises de studios de yoga. Un an plus tard, Paramahansa Yogananda, dont l'*Autobiographie d'un yogi*⁵ (1946) allait devenir l'un des best-sellers mondiaux du yoga de tous les temps, s'en vint à Boston pour assister au congrès international des progressistes religieux. Il avait auparavant fondé en Inde une école du « comment vivre », pour garçons, en 1917. On y trouvait des cours de yoga et de philosophie spirituelle. Il rejoignit rapidement, à son tour, le réseau de conférences données à travers le pays avant de s'établir définitivement à Los Angeles où il fonda la SRF, la Self-Realization Fellowship (Fraternité de l'autoréalisation), tête de pont du yoga en Occident. Son modèle passe pour avoir inspiré d'autres maîtres comme B.K.S. Iyengar dans leur volonté de délivrer leur approche à l'Occident⁶. Yogananda créa le premier label américain de yoga, Yogoda, et son enseignement – à l'origine bhakti et raja, avec un soupçon de hatha – se développa rapidement, promu par la presse qui aimait citer les nombreuses stars de cinéma de Hollywood adeptes de la discipline. Les

enseignements de Yogananda allaient au final aboutir à la création de la fondation pour le yoga ânanda. Plus tard, son plus jeune frère, Bishnu Ghosh, allait apprendre le hatha yoga à un gamin de quatre ans nommé Bikram Choudhury.



Theos Bernard

Quelques dizaines d'années avant que Bikram et d'autres ne se soient approprié le titre de « professeur de yoga des stars », certains auraient pu légitimement s'en prévaloir. Dans les années 1940 et 1950, une jeune fille née en Lettonie, qui choisit le nom d'Indra Devi, popularisa une variante de hatha yoga à Hollywood et dans le reste des États-Unis. À 28 ans, cette Devi, fille d'un banquier suédois et d'une aristocrate russe, d'abord formée à la danse et à l'art dramatique, s'embarqua pour l'Inde⁷. Elle y tint des rôles dans des films hindi avant d'épouser un employé du consulat tchécoslovaque. Quelques soucis cardiaques la poussèrent à apprendre le yoga auprès d'un professeur renommé, Tirumalai Krishnamacharya, lequel, à la même époque, enseignait à de jeunes garçons de caste brahmane qui avaient pour noms B.K.S. Iyengar et Pattabhi Jois au palais de Mysore. Krishnamacharya poussa Devi à enseigner à son tour le yoga. Lorsque son mari et elle partirent pour Shanghai, elle y créa la première école de yoga en Chine. En 1947, elle s'installa en Californie où elle monta un studio dans le quartier de Hollywood. Elizabeth Arden, la fameuse créatrice de

produits de beauté et de spas, devint sa discipline en compagnie de quelques-unes des plus grandes stars de Hollywood : Greta Garbo, Gloria Swanson, Ramon Navarro, Linda Christian et Robert Ryan. Le livre de Devi, *Santé et bonheur par le yoga*⁸, devint un classique pour les enseignants de yoga et leurs élèves (Aboy, 2002).



Indra Devi

Indra Devi, souvent ignorée de nos jours, fut la première enseignante de notoriété à incarner la créativité éclectique qui caractérise l'essentiel de l'enseignement du yoga en Occident désormais. Forte de sa pratique passée de la danse et sous l'influence de son pygmalion spirituel Krishnamurti, elle sut donner une place dans ses cours à l'exploration, au-delà des constructions et constrictions héritées du passé. D'autres allaient très vite rejoindre cette école de l'américanisation éclectique d'un yoga plus ludique et plus spirituel. Une façon de jeter à bas des barrières et de créer de nouveaux appels d'air dans la manière d'enseigner le yoga, d'encourager une innovation souvent considérée comme allant de soi dans une culture du yoga d'aujourd'hui décidément plus souple.

Très vite, des cours de yoga trouvèrent leur place dans le paysage culturel américain sous des formes et des applications variées. À l'approche du ^{xxi}e

siècle, les médias se mirent à parler du yoga tel qu'il est pratiqué dans les clubs de sport et à la façon dont l'enseigne Baron Baptiste dans le camp d'entraînement de football des Eagles de Philadelphie. Mais en 1953, Selvarajan Yesudian publia *Sport et Yoga*⁹ qui se vendit dans sa première édition en anglais à plus de cent mille exemplaires, livre à partir duquel bon nombre d'athlètes et de programmes d'entraînement athlétiques commencèrent à intégrer le yoga dans leurs formules de formation. À Hartford dans le Connecticut, un journaliste nommé Jack Ziman tint une chronique régulière consacrée au yoga. Elle contribua à instaurer la pratique dans les auberges de jeunesse et les salles de gym dans tout le pays. Walt Baptiste, le père de Baron, lui-même professeur de yoga bien connu de San Francisco dans les années 1950, promut les bénéfices du yoga auprès des culturistes de Californie. Quand le bruit courut que Gary Cooper et Marilyn Monroe apprenaient le yoga, l'on vit fleurir des salles de cours un peu partout. Dans les années 1960 et 1970, la télévision se mit à diffuser des émissions consacrées au yoga animées par Richard Hittleman et plus tard Lillas Folan, qui connurent une très forte audience. Dès lors que les Beatles interprétèrent des chansons inspirées par l'Inde puis qu'ils se rapprochèrent de Maharishi Mahesh Yogi, le mot « yoga » passa dans le langage courant et... s'y ancrâ. Quand des millions de spectateurs se branchèrent sur « Votre programme de yoga en vingt-huit jours » de Hittleman ou sur « Lillas, le yoga et vous » de Folan, le terrain était préparé pour que les professeurs à venir multiplient les démonstrations en vidéos, sur CD, DVD, *podcasts* et tout autre support. Avec le développement du mouvement du potentiel humain tel qu'il se pratiquait dans des centres comme l'Institut Esalen de Big Sur en Californie, là où Joel Kramer influença en profondeur l'allure qu'allait prendre le hatha yoga, une approche américanisée de la pratique et de l'enseignement gagna en succès.

Un nombre toujours plus grand de formes traditionnelles du hatha yoga fondées sur des origines certifiées s'épanouissent. Au sein de la communauté du yoga, des professeurs sont allés rechercher toujours plus de styles ou de systèmes définis de yoga. La plupart proposent des programmes de formation des maîtres ou une documentation sur l'enseignement de leur discipline. Quelques-uns poursuivent leur évolution tandis que d'autres s'en tiennent à l'exigence stricte des enseignements traditionnels réputés s'être enrichis au contact d'une flopée de maîtres et d'élèves. Ils présentent parfois leur démarche comme le seul système ou l'unique méthode admissible pour l'enseignement et la pratique du yoga. Si d'aventure des méthodes d'enseignement traditionnel et autres techniques se révèlent désavouées ou réfutées par la recherche médicale ou scientifique occidentale, les professeurs puisent alors dans le grand réservoir

d'exploration de perspectives anciennes et contemporaines. Ils se mettent en devoir, souvent sur leur propre tapis, d'établir une nouvelle théorie affinée du fonctionnement du yoga de façon à documenter les postures pour en faciliter le partage.

Voyons donc ces écoles traditionnelles comme une continuité entre le souci insistant d'enseigner et de pratiquer selon une méthode encadrée et des approches plus ouvertes et plus diversifiées à travers lesquelles les enseignants mettent en œuvre une liberté créative. Pour bon nombre d'observateurs, la première attitude, par sa rigueur, suscite une dépendance à l'autorité, quitte à diminuer le spirituel et l'humanité dans la pratique, tandis que la seconde vire au culturisme et à d'autres pratiques plus proches de l'exercice physique que du yoga. Et cette fois, ce sont les idées traditionnelles du yoga qui disparaissent virtuellement¹⁰. De beaux enseignements authentiques s'affirmeront à travers un tel panorama, tout comme l'on risque de tomber sur n'importe quoi ou des pratiques qui pourraient bien aboutir à des blessures. Nous allons passer en revue les styles les plus populaires du yoga tel qu'il est enseigné en Occident aujourd'hui et prendre en compte les tendances et les savoir-faire qui évoluent à travers l'éventail créatif des enseignants.

LES STYLES DU HATHA YOGA D'AUJOURD'HUI

Les styles de hatha yoga qui seront passés en revue correspondent aux approches les plus courantes telles qu'elles sont proposées sous nos latitudes aujourd'hui. Nous allons nous concentrer sur le développement et les méthodes spécifiques à chaque style. L'une des difficultés à décrire certaines traditions du yoga consiste à juger de l'authenticité dont elles se réclament – les fondements vérifiables des origines et de l'évolution de leurs pratiques. Bon nombre de yogis renommés affirment avoir reçu leur enseignement du yoga directement de source divine ou bien de le tirer d'écrits anciens perdus. Croire que nous enseignons ou que nous pratiquons selon une tradition divinement inspirée ou qui s'en est venue quasiment inchangée depuis la nuit des temps a de quoi nous donner une motivation inouïe pour l'accepter telle quelle et de créer en nous le sentiment d'être adoubés par une raison supérieure. Et pourtant, quel que soit le degré de véracité de toute cette kyrielle d'histoires fascinantes qui circulent sur la création ou l'évolution d'un style, la seule chose qui compte reste l'intégrité de la substance des enseignements. L'important, pour vous, en tant que professeur, est de situer votre enseignement dans la vérité que vous ressentez le mieux, que

vous connaissez et que vous comprenez. Et au final, tout dépend de l'étude intensive qui est la vôtre, de la perception des multiples traditions dans un esprit ouvert, tout autant que vos expérimentations sur le tapis et votre pratique de l'art d'enseigner. Bien sûr, l'essentiel de la sagesse héritée de la tradition fut transmis oralement, souvent par la mémorisation de chants nommés *slokas*. Il est possible que toutes les revendications de légitimité soient vraies, quoique bon nombre d'entre elles tirent sur la corde de la plus tolérante des imaginations, tout particulièrement quand un maître se met en devoir de tester la crédulité. Quelques éléments que nous connaissons bien nous aideront à réfléchir à la chose et à trouver une autre voie à travers les traditions.

Tout d'abord, nous savons que bien des écrits originels sur le yoga, vieux de milliers d'années, ont été soigneusement préservés. Ils offrent une excellente instruction, richement détaillée, sur les pratiques, même s'il *n'en est pas une* qui décrive par le menu les asanas avant le XIV^e siècle (à cela près que quelques textes tantriques du VI^e au IX^e siècle débattent à loisir de quelques postures assises). Un tel silence jette quelque doute sur le fondement des affirmations de pas mal de lignées spirituelles qui revendiquent pour leur système de pratiques des asanas une transmission directe du lointain passé quand nulle trace d'un tel système (pas plus que celle d'une pratique de l'asana – qui ne décrit que le siège du yogi) n'apparaît dans les écrits anciens ou dans les artefacts. Ensuite, les concepts de propriété et de responsabilité à travers la culture indienne et hindoue suffisent à discréditer toute pratique divine puisqu'elles insistent sur l'idée que les enseignements sont canalisés, ou transmis d'une manière ou d'une autre, directement des sources anciennes. Ce qui conduit à une troisième considération, celle que la légitimité des enseignements soit renforcée dès lors qu'elle dérive d'une lignée ancienne ou d'une source divine. Il suffit d'énoncer la complète vérité – par exemple, affirmer que l'on a développé la synthèse d'une pratique tout droit sortie de sources anciennes et modernes – pour se donner toute la légitimité dont on a besoin, pour autant que la pratique procure des bienfaits aux pratiquants : un bien-être physique, un soulagement émotionnel, une ouverture spirituelle. Mais si l'élève croit pratiquer une discipline transmise quasiment intacte au fil de milliers d'années – nous allons voir qu'il s'agit d'une revendication courante –, il induira en lui une solide motivation à accepter la parole du maître, et il s'épanouira dans le sentiment de ce retour aux sources, vérifiable ou pas. Ce que nous révèlent les enseignements par leur diversité même n'est autre qu'une magnifique fresque de possibilités d'exploration et d'expression du yoga. Elles érigent le corps humain en source de toute guérison, de santé, de vitalité et d'ouverture spirituelle. Ce yoga physique tel qu'il a été

décrit il y a si longtemps est ainsi capable d'accéder à une dimension métaphysique en pratique. Il décline toute la gamme du sentiment humain, de la sensation, de la connaissance. Au fil de l'évolution de ces pratiques, nos apports créatifs personnels ont de quoi s'étendre, s'élargir, s'approfondir à partir des découvertes en psychologie, en philosophie, en sciences et en spiritualité.

LE YOGA ÂNANDA

Le yoga ânanda se fonde sur les enseignements de Paramahansa Yogananda, fondateur de la Self-Realization Fellowship et auteur d'*Autobiographie d'un yogi*⁵. L'importance que Yogananda apporte à l'ouverture d'une expérience intérieure directe du divin – « l'autoréalisation » – est le cœur de la doctrine de l'ânanda. Elle fut parfaitement approfondie en 1968 par J. Donald Walters, un disciple de Yogananda plus connu sous le nom de Swami Kriyananda (Kriyananda, 1967). Comme un style classique de hatha yoga qui comprend asana, pranayama et méditation, le yoga ânanda se caractérise en partie par une forme légère de pratique de l'asana.

À l'image de la plupart des formes du hatha yoga, l'objectif de l'asana et du pranayama dans l'ânanda est d'élargir, ressentir et en fin de compte contrôler le flux d'énergies de force vitale en soi-même. Le but : élargir la connaissance et augmenter la conscience. Ce qui rend unique le yoga ânanda, ce sont ses « exercices d'énergisation » et d'affirmations asana. L'ânanda offre trente-neuf techniques de régulation énergétique telles que Yogananda les a développées pour aider à l'augmentation, à l'orientation et au contrôle de la force vitale. Les affirmations se pratiquent dans le silence au cours d'une posture « qui va contribuer à renforcer l'effet naturel de l'asana au stade de conscience du pratiquant, de quoi insuffler l'esprit dans sa pratique de façon active et directe » (Kriyananda, 1967). En insistant très fortement sur un alignement sans danger et tel qu'il doit être, l'enseignement ânanda du yoga asana apporte une attention considérablement plus grande que toute autre approche au maintien de la relaxation dans l'effort même, voulu pour la mise en œuvre des asanas. Les affirmations asana visent, dit-on, à renforcer l'élargissement de la connaissance des aspects intérieurs de la pratique. Il s'agit d'approfondir la compréhension de la façon dont l'énergie se déplace dans le corps. Y compris l'énergie mentale qui va nourrir l'élévation de plusieurs états spirituels. Les professeurs de yoga ânanda encouragent les élèves, plutôt que d'essayer de leur donner à tout prix la forme idéalisée d'une posture, à adapter leur propre expression des asanas à leurs besoins mêmes et à leur capacité.

LE YOGA ANUSARA

John Friend créa le yoga anusara en 1997, fruit de l'intégration d'une large part de contexte Iyengar avec l'approche tantrique du yoga *siddha*. Friend (2006) décrit l'anusara comme « un système de hatha yoga puissant capable d'unifier une philosophie tantrique qui célèbre la vie dans une bienveillance intrinsèque avec les principes universels d'alignement si remarquablement élégants ». De quoi élaborer un système qui était, selon lui, « immédiatement perceptible par la plus grande partie de la communauté yoga d'Amérique du Nord comme un style intégré de hatha yoga exceptionnel, dans lequel la splendeur artistique de la chaleur humaine se mêle intimement aux principes scientifiques de la biomécanique ». Le cœur de la philosophie de l'anusara repose sur la croyance que « Dieu [...] est conscience suprême et béatitude divine [...] Que sa pensée et son ressenti sont le modèle du monde ». Cette croyance qui plonge fermement dans les doctrines du tantra des *Védas* et du shivaïsme cachemirien prône que Dieu dissimule sa nature divine, qu'il crée l'illusion du soi comme être distinct, dès lors source de notre souffrance. Le yoga est un outil de réaligement de notre connaissance du divin susceptible d'établir un état d'harmonie, notre véritable nature.

Pratiquer et enseigner le yoga anusara, c'est affirmer l'intention de « s'aligner sur le flux de la grâce, de s'ouvrir à la vérité que notre nature essentielle fait partie du flux divin et de servir ce flux avec amour et joie » (Friend, 2006). Il s'agit d'une pratique axée sur un sentiment chaleureux dans laquelle les asanas s'expriment de l'intérieur comme modelés par le « plan optimal », l'épure directrice du potentiel corporel. Le point focal de cette approche devient le cœur spirituel et émotionnel. Par exemple, dans la description des « trois directions majeures du flux » de l'« énergie musculaire », l'action de l'étreinte musculaire passe pour offrir « les qualités de fermeté, d'amour, de sécurité et de sensibilité. À la façon dont les membres d'une famille aimante s'étreignent les uns les autres lorsqu'ils se retrouvent après une longue séparation » (Friend, 2006). Cet accent mis sur la chaleur humaine est le principal élément de différenciation des aspects techniques de l'anusara d'avec les ancrages de Friend dans la méthode Iyengar. Bon nombre d'enseignants penchent pour l'anusara, à la fois pour son approche fondée sur la chaleur humaine et pour l'impression d'appartenir à une communauté de conscience de professeurs animés par le même esprit, et d'élèves profondément immergés dans une pratique d'alignement avec le divin au cours des séances de yoga et dans la vie quotidienne.

LE YOGA ASHTANGA VINYASA

L'on commet souvent une erreur sur la signification d'*ashtanga*. Le mot a pour sens « huit segments » comme dans le chemin en huit parties de Patañjali que soulignent les *Yoga sūtras*. Mais il s'agit aussi de l'appellation de l'approche populaire du yoga telle que l'a enseignée Pattabhi Jois de Mysore, en Inde, et qui est pratiquée dans le monde entier. L'appellation complète, le yoga ashtanga vinyasa, désigne la méthode de pratique du yoga de Jois qu'il a inscrite fermement dans les *Yoga sūtras*. L'origine de cette méthode reste quelque peu confuse. Il paraît qu'il s'agit d'un ancien système d'une pratique consigné par écrit par le sage Vamana Rishi dans le yoga korunta, dont plusieurs textes sont censés avoir été transmis oralement à Tirumalai Krishnamacharya au début du xx^e siècle par son professeur Rama Mohan Brahmachari. Le yoga korunta passe pour avoir regroupé des listes d'asanas dans lesquelles figurent désormais les six « séries » d'ashtanga vinyasa. Chacune constitue un ordre fixe de postures associées aux enseignements originaux du vinyasa, des *drishtis*, du bandha, de la mudra et de la philosophie. Selon Brahmachari dont l'écrit original est conservé à la bibliothèque centrale de Calcutta, Krishnamacharya est censé avoir séjourné une année dans la ville au cours de la décennie 1920 à la recherche du korunta, en train de s'efforcer de transcrire comme il le pouvait le texte original sérieusement endommagé. Jois affirme que telle fut la source du système qu'il tint de Krishnamacharya. La version Jois de la pratique fut publiée pour la première fois en 1962 sous l'appellation de yoga mala (Jois, 2002)¹¹.

Le yoga ashtanga vinyasa s'enseigne généralement à la façon « Mysore » : chaque élève d'un cours se livre à une suite d'asanas par lui-même tandis que le professeur procure des conseils individualisés. Il se pratique chaque jour à l'exception des samedis, des jours de nouvelle et de pleine lune. Les dimanches matin, l'enseignant, habituellement, assure le suivi du cours des séries primaires. Même s'il s'agit du degré débutant, bon nombre d'élèves qui découvrent le hatha yoga éprouvent malgré tout de la difficulté. Et pour cause : pas mal d'asanas de ces séries figurent parmi les postures classées difficiles selon d'autres approches. À l'inverse, quelques-unes des postures d'un ashtanga vinyasa considérées comme de niveaux moyen et élevé paraissent relativement accessibles.



K. Pattabhi Jois

Au cours d'une pratique régulière des séries primaires, des enchaînements intenses de postures – le *yoga chikitsa*, autrement dit « thérapie yoga » – contribuent à l'ouverture des voies d'énergie corporelle (nadis) tandis que le prana circule à travers le corps, le purge de ses toxines et assure la relaxation du système nerveux. Les secondes séries, dites intermédiaires, les *nadis shodhana*, littéralement « épurateurs des nerfs », concentrent leurs effets fortement sur la colonne vertébrale et le bassin, et accessoirement ouvrent et équilibrent les canaux d'énergie à l'intérieur et autour de la colonne. Au cours des séries dites avancées, les *sthira bhaga*, qui en comptent quatre, les élèves acquièrent la force et l'équilibre de la pratique (Flynn, 2003). Quand le ou la professeur(e) sent que son élève est à l'aise et sa posture stable, il ou elle indique l'attitude suivante. Quand le pratiquant accomplit les séries entières avec constance et facilité, il est temps de lui présenter la première posture des séries suivantes. Les élèves évolués continueront à pratiquer les séries primaires et intermédiaires.

L'ashtanga vinyasa constitue une pratique de haute concentration¹². La mise en œuvre de la *dristana*, qui consiste à fixer du regard un point spécifique au cours de chaque asana et entre deux postures, conduit au pratyahara, une prise de conscience intérieure. Le pranayama ujjayi est constant durant le processus,

générateur d'une respiration au rythme stabilisé, conservée durablement d'une posture à l'autre. Le son produit et le ressenti créent un mantra favorable à une concentration mentale plus grande, une acuité. Les bandhas seront sollicités tout au long de la pratique. Ils aideront à la régulation de l'énergie du prana en circulant dans le corps. La pratique forme un tout dans le vinyasa, la connexion consciente du souffle au mouvement aide à générer un « équilibre entre force et souplesse, légèreté et pesanteur, mouvement et immobilité » (Swenson, 1999).

La licence d'enseignement de l'ashtanga vinyasa exige plusieurs années d'études au contact direct du petit-fils de Jois, Sharath Rangaswamy à Mysore en Inde, et dans l'une de ses petites structures d'enseignants autorisés. Le principe général exige que vous maîtrisiez deux séries d'avance sur celles que vous enseignez. Vous devez donc, pour enseigner les séries primaires, suivre les troisièmes séries. Si l'on obéit au modèle traditionnel tel que l'a voulu Jois, les aspirants enseignants suivent d'ordinaire l'apprentissage un an ou plus auprès d'un professeur expérimenté d'ashtanga vinyasa après avoir achevé les séries intermédiaires et acquis les ajustements et autres subtilités de la pratique. Bon nombre d'ashtangis zélés des séries primaires ou secondaires commencent à enseigner quand ils ressentent l'inspiration intérieure. Souvent, ils suivent des cours de formation à l'enseignement hors la sphère de l'ashtanga vinyasa pour en apprendre davantage sur l'alignement, les modifications, le recours à des accessoires et autres savoir-faire essentiels pour un enseignant que la pratique d'apprentissage ordinaire de l'ashtanga vinyasa laisse de côté.



Bikram Choudhury

LE YOGA BIKRAM

Il est fort rare que les approches du yoga en Occident conservent le nom du professeur originel. B.K.S. Iyengar, Ana Forrest et Bikram Choudhury sont les trois seuls à avoir laissé leur nom à leur système. Plus que tout autre peut-être, Choudhury se comporte en vantard sans vergogne quand il décrit ses réussites personnelles tant sur le tapis (« je suis plus fort que Superman ») qu’au dehors, quand il étale si souvent sa réussite financière. S’agit-il d’authentique mégalomanie ou de montage marketing habile (voire les deux) ? Quoi qu’il en soit, Choudhury et son école bénéficient d’un relais important dans les médias. Des milliers d’élèves fervents suivent sa méthode de hatha yoga dans des centaines d’écoles de yoga Bikram en Inde et au sein des studios de Hot Yoga qui parsèment la planète.

Au fil de son manuel désormais classique, le « Cours de yoga débutant de Bikram¹³ » (2000), Choudhury informe le lecteur qu’il « apprendra les asanas (postures) de hatha yoga telles que Patañjali les a institués depuis plus de quatre mille ans ». Si l’on oublie un instant que Patañjali n’a rédigé qu’à peu près il y a deux mille ans et qu’il n’a jamais décrit le moindre asana précis, concluons que

Choudhury a développé ses trente-six postures et ses deux séquences d'exercices de respiration au cours des années qu'il nomme « ses recherches », quand il se formait pour la première fois auprès de Bishnu Ghosh, le plus jeune frère de Paramahansa Yogananda. C'est Ghosh qui l'envoya à Bombay afin qu'il y enseignât le hatha yoga aux malades. Choudhury parle de ses recherches de toutes les pathologies et postures en s'inspirant des méthodes que son maître lui avait transmises tout en s'appuyant sur « les techniques modernes d'analyse médicale ». Il conçut sa séquence de guérison de façon qu'elle se montrât efficace « quel que soit votre état de santé, les maladies chroniques dont vous pouvez souffrir et sans que votre âge n'entre en ligne de compte ».

Le cours de base du yoga Bikram se montre particulier. La température de la pièce doit atteindre au moins 40 °C. Chacune des trente-six postures est accomplie deux fois, la plupart durant trente secondes ou une minute, selon un ordre donné. Aucune inversion ni mise en équilibre sur les bras. Et même si chaque posture est censée se dérouler d'une « manière telle qu'elle induit la bonne respiration au regard de la pose », l'on serait bien en peine de trouver dans le livre de Choudhury, et pas davantage dans les cours dispensés dans ses studios, la moindre explication de la respiration spécifique à chaque posture. La technique de base du souffle dans le Bikram porte l'indication de « respiration normale » qui consiste à inspirer profondément, marquer une pause, exhaler 20 % du souffle par le nez avant de rejeter complètement le reste de l'air. Si cette technique du 20-80 se révèle trop difficile, les élèves sont invités à respirer selon leurs capacités. Choudhury s'éleva contre d'autres formes du hatha yoga pratiquées en Occident qu'il jugeait mal documentées, artificielles et dangereuses, au bénéfice de sa méthode, réputée le « seul moyen » de vivre le yoga. Il affirmait qu'« utiliser des accessoires pour vous aider à accomplir les postures n'aboutit qu'à compliquer les choses et en aucun cas à les améliorer ». Il mit en garde les élèves américains : « Vous serez trompés, vous risquerez de vous blesser » à cause des pratiques déviantes par rapport au véritable système du yoga qu'il affirmait porté par les seules *Yoga sūtras*. Il s'inquiétait de voir les Américains « élaborer posture après posture et leur coller des appellations ». Il disait vouloir des disciples auxquels enseigner le « véritable hatha yoga » qu'il était apparemment le seul à proposer. Doit-on constater avec ironie que le seul moyen artificiel autorisé par Choudhury – une pièce surchauffée – constituait en soi un risque de santé ? Les étirements accomplis dans un environnement d'une température à ce point élevée dans le yoga Bikram se révèlent pour le pratiquant beaucoup plus forts qu'ils ne le seraient dans d'autres conditions. Mais le souci reste que cet étirement extrême dépasse souvent la capacité du corps, d'où la

fréquence de blessures (A. Stephens, 2005)¹⁴. Le yoga Bikram correspond bien à la forte attente propre à la culture occidentale en quête de résultats rapides dès le premier effort. À travers la formation de l'enseignant à ce type de yoga, vous allez apprendre les classiques trente-six postures, les deux techniques de respiration, le bénéfice médical allégué pour chacune des postures et le discours narratif prescrit pour chaque cours par Choudhury. Vous obtiendrez alors la certification nécessaire à l'apprentissage de l'un des styles d'hatha yoga les plus populaires sur lesquels s'extasient des milliers d'Occidentaux parce qu'ils le prennent pour l'entraînement le plus efficace du genre.

LE YOGA DIT INTÉGRAL

L'objectif de départ du yoga intégral consiste à intégrer un grand nombre de voies du yoga (hatha, raja, bhakti, karma, jnana et japa) en une seule sous la forme d'une entité globale, encore que l'ironie veuille qu'il existe deux mouvements yoga intégraux séparés, l'un fondé par Aurobindo Akroyd Ghosh (1872-1950), l'autre par Ramaswamy Satchidananda (1914-2002). Le premier yogi est davantage connu sous le nom de Sri Aurobindo, le second comme le Swami Satchidananda, tous deux s'assurèrent d'une large audience à travers leurs écrits et leurs réseaux de centres d'apprentissage et d'ashrams.

Aurobindo reçut l'enseignement de l'université de Cambridge au début des années 1900. Il fut l'un des meneurs du groupe nationaliste indien dit des Extrémistes dans lequel il militait pour l'indépendance vis-à-vis de la Grande-Bretagne, mouvement au sein duquel il prôna la violence comme moyen d'obtenir cette émancipation. C'est au cours de sa détention pour activités politiques subversives que commença son voyage spirituel, il le dit lui-même, par sa méditation sur la *Bhagavad Gita* et sous l'influence des visitations, au cours de ces méditations, du Swami Vivekenanda¹⁵. Rendu à la liberté, il se lança dans des études approfondies, prélude à la publication de son œuvre complète (Van Vrekheren, 1999). Sa *Synthèse des yogas*¹⁶ fut publiée sous forme de séries de 1914 à 1921, elle soulignait la pratique du yoga intégral. Le but central du yoga, écrivit-il, est la « transformation de notre façon humaine, superficielle, étroite et fragmentaire de penser, de voir, de ressentir, pour nous immerger dans une conscience spirituelle profonde et étendue, dans une existence où l'intérieur et l'extérieur ne font qu'un, la transformation de notre vie humaine ordinaire en chemin de vie divin » (Satprem, 1968). La pratique en soi puise largement dans les traditions spirituelles de l'Inde que Sri Aurobindo a

synthétisées à travers ses propres méthodes. Même si les objectifs de ce yoga ne sont atteints que par la grâce d'un guidage divin, chacun des chemins spécifiques individuels se montre différent l'un de l'autre. Les approches de base se confondent avec le yoga karma, le jnana, le bhakti et ce qu'Aurobindo lui-même appelle « le yoga de l'autoperfection » : il consiste en une culture de l'esprit jusqu'à l'obtention d'un « suresprit » de conscience plus élevée, capable de donner au pratiquant le moyen de parfaire tous les aspects de sa vie.

Le yoga intégral tient sa pratique pour « l'art de vivre de façon harmonieuse et créative en se fondant sur l'expérience intégrale de l'être ». Il a pour but d'« ouvrir les sources de l'inspiration créative qui reste cachée dans la psyché humaine » et d'autoriser de « participer activement à l'être du monde en ouvrant le regard sur l'efflorescence du divin dans la marche de la civilisation » (Chaudhuri, 1965). Ce concept de pratique intégrale a non seulement conduit à la création de cours de yoga et à toutes les pratiques dites intégrales, mais il a en outre inspiré la création d'institutions comme celle du California Institute of Integral Studies (Institut californien des études de l'intégral), un établissement d'enseignement privé habilité à distribuer des diplômes, fondé en 1968. Pas grand-chose face à Auroville dans le sud-ouest de l'Inde, cette ville-ashram où vivent plus de deux mille résidents venus du monde entier, lesquels donnent l'expression la plus concrète et culturelle au yoga intégral.

Par l'obtention du label « Yoga intégral » en 1985, le groupe Satchidananda s'est fortement implanté dans la communauté du yoga nord-américain et dans le monde entier, jusqu'à créer « Yogaville » en Virginie. Cette philosophie intégrale du yoga, qui établit ses racines dans les enseignements de Ramaswamy Satchidananda, est née de l'ordre *sannyasa*, lequel, par opposition voulue à la philosophie de type tantrique chez Aurobindo, renonce à toute pensée et désirs profanes. (Il est amusant de constater que Satchidananda intervint en qualité d'orateur invité à Woodstock en 1969.) Quand il était un jeune adulte fortuné issu de la caste brahmane, Satchidananda se préoccupait peu des questions spirituelles. Il a fallu, pour qu'il s'en pénètre, que sa femme meure après la naissance de leur second enfant. Satchidananda se plongea alors dans une quête spirituelle qui le poussa à voyager à travers l'Inde pour méditer et étudier en compagnie de mentors spirituels au rang desquels figuraient Aurobindo, Ramakrishna et Ramana Maharishi. Alors qu'il pérégrinait dans le nord à destination de Rishikesh dans l'Himalaya, Satchidananda rencontra Swami Vishwananda Sivananda (1887-1963) dont il devint le disciple. Il fut initié dans l'ordre sacré des Sannyasins, ordre de renonçants. Satchidananda enseigna en

Inde bien des années avant que l'artiste new-yorkais Peter Max ne l'invitât aux États-Unis où il s'installa, y fut naturalisé et ouvrit l'Institut de yoga intégral de Yogaville.

Le yoga intégral de Satchidananda critiquait le hatha fondamental pour « l'accent abusif qu'il plaçait sur la dimension physique de l'existence », dans laquelle « le corps en vient parfois à la déification ». L'approche de Satchidananda, identique à celle d'Aurobindo, dépasse de loin la pratique physique des postures de yoga pour inclure la méditation, le mantra, le service, la dévotion et l'étude approfondie. Elle rassemble les branches majeures du yoga. À la façon du vrai Sannyasin qui renonce à toutes les pensées et à tous les désirs profanes, l'interprétation satchidanandienne des *Yoga sūtras* se distingue nettement des influences tantriques que l'on trouve chez Aurobindo. Par exemple, dans sa traduction du saucha, l'une des pratiques niyama, Satchidananda nous livre ceci : « La purification fait naître le dégoût à l'encontre de son propre corps et pousse à abhorrer le contact des autres corps¹⁷ » (Satchidananda, 1978). Dans l'approche du hatha yoga par Satchidananda, les postures, le contrôle de la respiration, la relaxation et les pratiques de propreté s'emploient à la purification et au renforcement du corps et de l'esprit. L'approche des asanas se veut subtile au possible : la plupart des cours prévoient le pranayama, la psalmodie, les kriyas et la méditation. En entraînant les élèves au-delà de la pratique physique de la posture yogique, cette méthode de yoga intégral les encourage à inclure l'esprit, le corps et l'âme de façon qu'ils vivent une vie plus heureuse en paix avec les autres.

LE YOGA IYENGAR

Belur Krishnamachar Sundararaja – B.K.S. – Iyengar naquit en 1918 dans de périlleuses circonstances. Sa famille pauvre fuyait alors la pandémie de grippe à une époque où voyager à travers l'Inde était réservé à la caste fortunée. Durant toute son enfance, il souffrit de malnutrition, de tuberculose, de malaria et de fièvre typhoïde. Il avait neuf ans quand son père mourut, ce qui le conduisit à vivre auprès de son frère à Bangalore. En 1932, sa sœur l'invita à vivre chez elle et son mari, Tirumalai Krishnamacharya, à Mysore où Krishnamacharya enseignait le yoga au cœur du palais local. Iyengar ne fut jamais amené à décrire par l'écrit le contenu spécifique de cette pratique. Pourtant, une archive de film d'actualité publiée sur YouTube en 2006 montrait Iyengar et Krishnamacharya en 1938 se livrer à ce qui semblait être en partie du yoga ashtanga vinyasa

avancé de troisième degré¹⁸. Au terme de cinq années d'étude du yoga aux côtés de Krishnamacharya, Iyengar gagna en santé. C'est alors que son maître lui demanda de partir enseigner à Pune (ou Poona¹⁹). Au fil des toutes premières années de son enseignement, Iyengar se montrait souvent moins compétent en asana que ses élèves. Il se décrit dans la pratique tributaire d'une technique incorrecte et souffrir souvent. Il commença à expérimenter à l'aide d'accessoires divers et variés et en apportant les modifications qui font désormais la renommée de sa méthode. Dans *Lumière sur le yoga*²⁰, en 1966 (enrichi d'une préface signée Yehudi Menuhin), l'instruction précise d'Iyengar sur les asanas, assortie de l'alignement très particulier à chaque posture, commença à bouleverser la pratique du hatha yoga dans le monde. Alors qu'il était ancré dans les *Yoga sūtras* de Patañjali, Iyengar innova dans sa pratique et son enseignement de l'asana. Son approche de cette pratique bénéficie d'explications plus détaillées dans ses ouvrages ultérieurs²¹. Quand il décrit l'attention qu'il porte aux pratiques physiques, Iyengar fait référence à la *Kathopanishad*, l'une des *Upanishad* composées vers l'an 300 av. J.-C., qui compare le corps à un char, les sens aux chevaux qui le tirent, le mental aux rênes, l'intellect à l'aurige et l'âme au propriétaire du char lui-même. Pour que le char aille de l'avant, tout doit travailler ensemble. Au nom de ses multiples approches d'un yoga dépréciatif du corps (2001), Iyengar affirme son engagement entier pour les huit segments du yoga ashtanga de Patañjali, asanas compris. Il insiste : non pas « une seule forme pour toutes les approches », mais « des asanas qui répondent aux besoins de chaque individu selon sa constitution propre et son état physique ». Il dépasse le concept de « posture » (2001) et met les points sur les « i » : « Un asana n'est accompli que lorsque toutes les parties du corps adoptent la position correcte, en toute connaissance et intelligence. » Les bienfaits de l'asana n'interviennent que lorsque « vous êtes absolument à l'aise dans cette posture finale ». L'idée du « geste parfait » habite tous les ouvrages et l'enseignement d'Iyengar. Il écrit, à l'occasion de sa traduction des *Yoga sūtras* 11.27 (1993) : « La perfection dans un asana n'est accomplie que lorsque l'effort pour y parvenir n'est plus effort et que l'être infini en son sein est atteint. » Notons bien qu'aucune autre traduction publiée de ces sūtras – y compris celle des autres membres de la lignée Krishnamacharya, comme son neveu Desikachar – n'a recours au mot *perfection*.

Par effet de contraste avec la voie ashtanga vinyasa telle que l'enseignait Krishnamacharya à Pattabhi Jois (tout comme à Iyengar), les attitudes du yoga chez Iyengar sont bel et bien conçues pour se maintenir plus longtemps. C'est en

formant l'asana que l'alignement est corrigé au fur et à mesure par actions dynamiques qui vont affiner l'asana. Au cours des premières étapes de la pratique, Iyengar insiste sur l'obtention globale de l'asana tout entier en portant l'effort sur l'équilibre au lieu de se perdre sur des détails plus fins. À partir de cette assise forte, le corps sous contrôle, la pratique a de quoi évoluer vers un état plus réflexif et méditatif. « Vous devez prendre conscience de votre tissu cellulaire, de vos organes, de votre peau, jusqu'à chacune de vos cellules [...] Et votre mental doit s'écouler tout autour de ces éléments » (B.K.S. Iyengar, 2001). Au final, l'on atteint un état de savoir intime dès lors que « le mental cesse de fonctionner en entité séparée, que l'intelligence et le corps ne font plus qu'un ». Au prix d'un équilibre entre mouvement et résistance, lorsque l'intelligence de chacun s'engage à chaque degré, que se dégage un sens de l'espace et que la perception se fait subtile, que le corps est symétrique, alors l'individu est dans l'asana.



Belur Krishnamachar Sundararaja Iyengar

Cette approche entre dans une pratique disciplinée qui vise le bien-être et la santé de tous ceux qui sont immergés dans un monde stressant où dominent les affections et les limitations physiques. Le recours aux accessoires – tout ce qui aide à l'étirement, au renforcement, à la relaxation ou qui améliore l'alignement

du corps – constitue l'élément le plus distinctif du yoga Iyengar, ce qui donne le moyen aux élèves d'atteindre la perfection que le maître fixe pour objectif à travers les asanas. L'utilisation des murs, de sièges, de tabourets, de cales, de polochons, de couvertures, de sangles révéla à Iyengar que tous ces objets aidaient à conserver le mouvement clé et les ajustements corporels. « En fin de compte, dit-il, le yoga aidé d'accessoires suscite un sentiment de paix et de tranquillité, et aboutit à une perspective renouvelée comme à une force reconstituée » (B.K.S. Iyengar, 2001).

Un grand nombre d'élèves et d'enseignants de pointe, y compris ceux dont l'approche diffère de celle d'Iyengar, lui rendent hommage et le reconnaissent comme maître yogi. « Non seulement son apport a rendu le yoga accessible à tous quels que fussent les besoins et les limites, écrit la professeure de flux vinyasa Shiva Rea (2007), mais il a en outre ouvert la voie à une incarnation consciente au cœur du yoga. » Même si certains critiquent son sacrifice de la démarche spirituelle au profit de considérations techniques, ceux qui ont pris de la distance par rapport à son système lui reconnaissent pourtant la qualité d'enseignant à la profondeur spirituelle et à la sagesse reconnues. Quand il décrit sa pratique dans la foulée d'Iyengar en 1976, Erich Schiffmann (2007) souligne que « tout l'enjeu de cette approche physique exigeante – et Dieu sait si elle est physique et exigeante – visait à l'obtention d'un état de méditation profond. Pour moi en tout cas, poursuit Schiffmann, ça a marché ».

Enseigner le hatha yoga à partir de la méthode Iyengar exige au départ des années de pratique assidue sous le contrôle étroit d'un professeur Iyengar certifié. Décrocher le certificat de professorat demande encore bien plus d'années d'études approfondies sous l'égide d'un institut Iyengar officiel ou d'un instructeur certifié senior. La structure d'organisation Iyengar veille à maintenir une hiérarchisation définie précise des niveaux de certification qui correspondent à un savoir-faire et à une connaissance démontrés de la pratique à des degrés incroyablement complexes. Aux plus hauts degrés de certification, vous serez à plusieurs reprises amené à étudier au contact direct d'Iyengar à Pune en Inde²². Et même au stade débutant de la certification Iyengar, l'on s'assure que l'enseignant a démontré sa compétence dans l'apprentissage de la voie Iyengar du yoga.

LE YOGA KRISHNAMACHARYA

Tirumalai Krishnamacharya (1888-1889) pourrait bien avoir influencé la

pratique du hatha yoga bien plus que n'importe quel autre enseignant depuis l'apparition du *Hatha yoga Pradipika* au xv^e siècle. Ce Brahmane de plus de deux mètres était né dans un petit village au sud de l'Inde. À peine âgé de cinq ans, il se lança dans l'étude de l'histoire, de la philosophie et de la pratique du yoga sous l'égide de son père, lequel lui apprit que leur famille descendait d'un grand sage du xix^e siècle, Nathamuni. Après le décès de son père alors qu'il n'était encore qu'un jeune enfant, Krishnamacharya renoua avec l'apprentissage du yoga au sein d'un temple proche où il apprit les asanas fondamentaux. À seize ans, il dit être parti à l'aventure à la recherche du sanctuaire de Nathamuni à Alvar Tirunagari. Il y vécut ce qu'il décrit comme une expérience mystique : Nathamuni l'accueillit et il reçut la transmission du *Yoga Rahasya*, un ancien texte yogi depuis longtemps perdu par lequel Nathamuni livra l'essence de la pratique. Après son retour chez lui, sa famille s'installa à Mysore où il entama des études classiques qu'il prolongea à l'université de Bénarès. Il interrompit le cycle universitaire, dit-on, pour s'aventurer dans l'Himalaya à la recherche de professeurs. Il finit par rencontrer Ramamohan Brahmachari dont l'école de yoga se trouvait dans une grotte au pied du mont Kailash. Krishnamacharya y séjourna sept années durant pour y étudier asanas et pranayamas, mémoriser les *Yoga sūtras* et commencer son étude approfondie de la dimension thérapeutique du yoga. À son retour du Tibet, il entama l'étude de l'*ayurvēda*, la pratique médicale traditionnelle de l'Inde. Tous ces apprentissages parachevèrent sa conception individualisée de l'enseignement du yoga : il ne voyait parmi ses élèves que des cas uniques. C'est en 1924 que le maharadjah de Mysore pria Krishnamacharya de venir enseigner le yoga en son palais. Il adapta la pratique à la condition physique des jeunes garçons brahmanes qu'il avait pour élèves en leur apprenant le yoga ashtanga vinyasa²³. En parallèle, il enseigna des pratiques plus douces à portée thérapeutique à un autre cénacle du palais.



Krishnamacharya en plein travail

Quelques disciples de Krishnamacharya allaient devenir des professeurs parmi les plus renommés – Pattabhi Jois, B.K.S. Iyengar, Indra Devi, sans oublier son propre fils, T.V.K. Desikachar, lequel exprime l'idée que l'essence de l'enseignement de son père ne réside pas dans « ce dont la personne a besoin pour s'adapter au yoga, mais au contraire que c'est la pratique du yoga qui doit s'adapter à chacun » (Desikachar, 1995). Ce même Desikachar, avec A. G. Mohan, lui aussi élève de Krishnamacharya, développèrent plus avant le yoga vu comme une pratique thérapeutique. Une approche qui aura influencé très fortement l'enseignement dans le monde entier, d'abord à travers le yoga mandiram de Krishnamacharya établi par Desikachar et l'Association des thérapeutes du yoga (International Association of Yoga Therapists, IAYT).

Le yoga Krishnamacharya se fonde sur la description de Patañjali de l'asana qu'il nomme *sthira* et *sukham* : stabilité (constance) et confort (bien-être). Quand bien même bon nombre d'approches de l'asana poussent les élèves à se faire mal, l'approche krishnamacharyenne postule que sans *sthira* ni *sukham*, point d'asana. Si jamais, au moment où vous prenez une posture, vous ressentez tension ou douleur, c'est que vous n'êtes pas prêt pour cette posture. Il s'agit d'accepter son moi comme le moi dans l'instant présent, de pratiquer les attitudes avec patience et progressivité. Une suite de postures se conçoit en

tenant compte des besoins et des objectifs immédiats de la personne. Voilà qui admet une diversité des pratiques selon les saisons, les habitudes journalières, les degrés d'énergie et tout ce qui est de nature à survenir dans la vie de telle personne à un instant T. Laquelle va apporter à sa pratique une intensité dynamique variable, guidée par le souffle à l'unisson de la présence équilibrée de *sthira* et *sukham* : peut-être par le flux d'un mouvement continu au moment de la posture ou non, ou bien par la tenue plus longue de postures pour les explorer plus profondément (Desikachar, 1995). Par le recours à un processus graduel qui progresse pas à pas dans le bon sens, les asanas eux-mêmes s'adaptent pour assurer l'intégrité de la colonne vertébrale, des articulations, des organes et de la respiration. Par le recours aux *pratikriyasanas*, ou contrepostures, Desikachar (1995) insiste sur l'idée qu'« il n'est pas suffisant de grimper à l'arbre. Encore faut-il en descendre ». Au prix d'une attention équilibrée aux modifications de l'asana, par le recours à un bouquet de techniques pranayamas, en appliquant une analyse ayurvédique pour la prescription d'une pratique et en portant attention aux conditions spécifiques et aux intentions de chaque élève, enseigner cette approche exige de l'instructeur qu'il possède une large et profonde connaissance du yoga et des pratiques associées de façon à élaborer ses cours pour autant de pratiquants individualisés. À la manière de l'Association des thérapeutes du yoga (IAYT) et d'autres organismes qui travaillent à établir la thérapie par le yoga au rang de modalité de soin légitime, un nombre croissant de professeurs trouvent dans cette approche les clés d'une profession qui ait tous les moyens de sa réussite.

LE YOGA KUNDALINI

Le yoga kundalini pourrait passer pour un cousin éloigné du hatha yoga dans la mesure où l'accent porte moins sur les asanas que sur la respiration, la psalmodie et la méditation. Alors que certaines pratiques du hatha yoga font de loin référence à la relation entre la respiration, les mouvements physiques et le mouvement de l'énergie *via* les chakras, c'est sur ces éléments que se concentre le kundalini. Parce que ce yoga passe pour exceptionnellement puissant et potentiellement dangereux, ses techniques se virent à l'origine pratiquées en secret. Il fut introduit en Occident en 1969 par Harbhajan Singh Puri, surnommé affectueusement Yogi Bhajan (1929-2004). Ce « yoga du savoir » se place principalement sous l'égide de 3HO, l'Organisation « Healthy, Happy, Holy » créée par Yogi Bhajan²⁴. Le style de vie yogique et les pratiques enseignées par 3HO qu'adoptèrent la plupart des enseignants du yoga kundalini se rapprochent

étroitement de la foi sikh, un système éclectique de philosophie religieuse fondée dans le nord de l'Inde au xv^e siècle.

La pratique kundalini recourt à une palette de techniques qui visent à canaliser l'énergie à travers les chakras par la grâce de plusieurs asanas, pranayamas, mantras et mudras. La plupart des travaux commencent assis, avec concentration sur le premier chakra et l'assimilation de l'acceptation. Au fur et à mesure des changements de positions, l'on se concentre peu à peu sur le deuxième chakra où est suscitée la connaissance de la créativité et des relations humaines. Avec le troisième chakra, la maîtrise concerne l'engagement où l'équilibre niche au centre du corps. À l'image du « triangle pointe en bas », ces trois premiers chakras représentent le socle de notre forme physique et énergétique. Avec l'éveil du quatrième chakra dans le centre spirituel de notre cœur apparaissent la bonté et la compassion, un sens, comme le dit Yogi Bhajan, de « l'action de guérison de Dieu au sein des flux de l'être » (Khalsa, 2000). Dès lors que la connaissance passe du « moi » à « nous », un son nouveau est créé dans la pratique mantra : « Hum ». Qui signifie « nous » ou « ça ». Avec le cinquième chakra naît une perception de la vérité de soi. Alors que le chant se développe librement, surgissent des mots positifs quand l'on est empli par la lumière de la vérité qui guérit. À partir de ce moment, comme un ressenti de montées limpides *via* le sixième chakra, la confusion s'évanouit et la clarté s'installe qui conduit à la perception de l'infinité sans bornes, le mandala de la suprême conscience s'écoule du chakra sahasrara.

Kundalini correspond à une pratique intense. Chacun doit se montrer bien conscient de tout ce qui pourrait se ressentir comme une intensité douloureuse : tenir les bras élevés pendant longtemps, étendre la respiration au-delà de toute limite apparente possible, demeurer assis tout au long de longues périodes de méditation. Sous cet angle, il s'agit d'une approche de type *tapas* qui alimente les feux intérieurs de transformation par l'intensité de la pratique. Dont le gain se traduit par l'expérience immédiate des fruits du yoga (Narayananda, 1979)²⁵. Et Yogi Bhajan décrit la maîtrise de cette pratique comme si elle découlait de l'enseignement même : « Si vous souhaitez apprendre quelque chose, dit-il, lisez. Si vous voulez savoir quelque chose, écrivez-le. Si vous voulez *maîtriser* quelque chose, enseignez-le ! » (Bhajan).

LE POWER YOGA

Le Power yoga – littéralement, yoga de puissance ou yoga dynamique – apparut

sur la scène du yoga en 1995 avec la parution de « Power yoga : l'entraînement à la force totale et à la souplesse²⁶ », composé par Beryl Bender Birch, les séries vidéo de Bryan Kest, *Power yoga*, diffusées par Warner Bros, enfin par le lancement du Power yoga sous l'égide de Baron Baptiste en Nouvelle-Angleterre. La distinction essentielle entre le Power yoga et les autres styles repose sur sa séparation d'avec la philosophie traditionnelle du yoga au profit d'une conception du yoga comme entraînement énergétique, avant tout à travers la méthode de l'ashtanga vinyasa. Les pionniers du Power yoga avaient compris que la plupart des élèves subissaient une certaine frustration quand ils se colletaient au degré débutant de l'ashtanga vinyasa. Ils comprirent que cette pratique de la vigueur pourrait parler aux adeptes du fitness dès lors qu'on l'exprimerait à l'aide de mots simples sous une forme qui semblerait compréhensible. Un grand nombre d'asanas se voient enseignés, pour la majeure partie du Power yoga, sous des formes modifiées dans le but de les rendre plus accessibles aux élèves attirés par l'entraînement physique. Le Power yoga se révèle très populaire aux États-Unis, tout spécialement dans les salles de gym et les centres de fitness, et il s'installe progressivement en Europe et en Asie. Il apparaît parfois sous des appellations légèrement différentes, depuis le Power vinyasa, le Power flow, le Hot Power yoga, etc. Il s'adresse typiquement à des pratiquants à la recherche d'un entraînement intense débarrassé de l'étrange vocabulaire du sanskrit, de la psalmodie du *aum* ou de la méditation assise. Pour donner toute la place à un entraînement de puissance, bon nombre de cours de Power yoga négligent l'alignement. Ce qui, associé au genre « vas-y, mon gars, fais-toi mal », conduit à un taux élevé de blessures, comparable à ce que l'on relève à travers les systèmes Bikram et ashtanga vinyasa. Et même si certains professeurs de Power yoga – parmi lesquels, ces dernières années, Birch, Kest et Baptiste – encouragent leurs élèves à explorer la dimension de la méditation et d'autres pratiques contemplatives, il ne s'agit que d'une petite fraction de la sous-culture du Power yoga.

Dans son ouvrage, « Le Power yoga », cité *supra*, Beryl Birch (1995) en expose les « axiomes », à commencer par le premier dont elle dit qu'il provient de l'ashtanga vinyasa mais qu'il est davantage proche du yoga Bikram : « Vous devez être chaud pour vous étirer. » Elle suggère au passage qu'il s'agit d'une instruction vieille de cinq mille ans, mais qu'elle est « pratiquement la seule » à le soutenir depuis tout récemment, à partir de 1980 (Birch, 1995). Et pour mettre les points sur les « i », elle insiste : pour s'étirer, « il ne suffit pas d'avoir le corps chaud, vous devez baigner dans votre sueur ». Le second axiome de Birch qui veut que ce soit « la force et non la pesanteur qui développe la souplesse »

présente un aspect un peu plus singulier dans la mesure où personne n'a jamais soutenu que la pesanteur en soi devient la source de la souplesse. Dans les cours de Power yoga, on applique souvent la transposition des premières séries d'ashtanga vinyasa à la manière de Birch, mais dans bon nombre d'autres centres l'on a introduit d'autres postures et d'autres enchaînements. Puisque la force physique, la puissance et l'entraînement physique constituent les objectifs essentiels de la pratique, la plupart des cours prévoient de grandes sessions de postures d'équilibre debout séquencées en fonction de leur effet d'entraînement intense plutôt que centrées sur l'ouverture sécurisée du corps.

Au terme de quelques années, un grand nombre d'enseignants du Power yoga favorisent une pratique plus harmonieuse. Dans une interview donnée au site Web About.com, Baptiste insista sur l'importance de l'« adaptation ». Il souligna que la pratique consiste à « vous confronter au vécu d'une transformation, mais en commençant à partir de *votre* condition physique actuelle avant de bâtir peu à peu la progression qui vous amènera à vivre entièrement les bienfaits du yoga : vous serez plus fort, plus souple, décontracté et serein » (Pizer, 2007). Dans son livre « Pour aller plus loin avec le Power yoga²⁷ », Birch (2007) nuance l'accent qu'elle portait sur « le corps échauffé en nage » pour se recentrer sur la philosophie spirituelle, la méditation, le bonheur. Quant à Kest (2007), il déclare sur son site Web que « le Power yoga est sur le point de se remettre en cause sensiblement. Il s'agit de se sentir bien et non plus seulement paraître au mieux de sa forme. Le tonus et l'allure physique que vous tirerez de ce travail ne sont plus que des conséquences. Les objectifs réels sont l'équilibre et la pleine santé ».

LE YOGA SIVANANDA

Il est l'auteur de près de trois cents livres sur le yoga, la métaphysique, la religion, la philosophie, les beaux-arts, l'éthique, la santé et bien d'autres thèmes : celui que l'on connaît sous le nom de Swami Sivananda (1887-1963) influence prodigieusement la pratique du hatha yoga. Il naquit à Tamil Nadu sous le nom à l'état civil de Kuppaswami, suivit les cours d'une école de médecine, écrivit dans un journal médical intitulé *Ambrosia*, pratiqua la médecine de nombreuses années en Malaisie avant de se lancer en 1923 dans une quête spirituelle qui le conduisit à Rishikesh en 1924. Il y rencontra son maître, Vishwananda Saraswati, et reçut l'initiation de l'ordre renonçant sannyasin. Installé à Rishikesh, Sivananda se consacra à la pratique du sannyasa tout en assurant les soins. Il voyagea dans toute l'Inde où, parmi d'autres sites, il visita l'ashram

d'Aurobindo. C'est en 1936 qu'il créa la Fondation de la Vie divine (Divine Life Foundation) à travers laquelle il dispensa gratuitement une littérature spirituelle et un guidage spirituel plus formel à tous les chercheurs venus à sa rencontre à Rishikesh. Il dénommera son approche « le yoga de synthèse », en forme d'hommage à *La synthèse des yogas* d'Aurobindo. Pour Sivananda, l'application pratique de la philosophie du yoga prenait le pas sur la pensée abstraite. La synthèse signifie l'intégration équilibrée des quatre voies principales du yoga telles que Krishna les enseigne à Arjuna dans la *Bhagavad Gita* et comme les rassemble la philosophie védantique : les yogas jnana, bhakti, karma et raja. Alors que certaines interprétations de la *Bhagavad Gita* exigent que l'on se doive de choisir l'une des quatre voies, Sivananda enseigna que tout un chacun devrait pratiquer un certain nombre de techniques de chacune des voies selon son tempérament personnel et ses aspirations.

Swami Vishnudevananda (1927-1993), l'un des nombreux disciples de Sivananda, approfondit cette approche du yoga en compagnie de son maître pendant dix années avant qu'il ne lui soit demandé de prendre en main l'enseignement en Occident. Vishnudevananda entreprit alors de nombreux voyages pour enseigner le yoga dans l'Amérique du Nord tout entière. Il s'établit d'abord à Montréal pour y fonder le Centre vedanta du yoga Sivananda en 1960, avant de se fixer définitivement au Québec. De nombreux ashrams allaient s'implanter aux Bahamas, dans la Sierra Nevada de Californie, dans les Catskills, au cœur du paradis indien du Kerala, tout comme dans de nombreuses villes des États-Unis, d'Amérique du Sud, d'Europe et du Moyen-Orient. Les enseignements de Vishnudevananda suivaient de près ceux de Sivananda, avec l'ajout des « cinq points du yoga », autant d'éléments interprétés dont la combinaison donne au yoga Sivananda tout son caractère : un exercice correct, une respiration appropriée, une relaxation bien menée, un jeûne pensé, enfin une pensée positive et une méditation.

La recommandation de Sivananda en faveur d'un exercice correct consiste en une pratique basique d'asanas à adapter selon l'âge, l'état physique particulier et l'aptitude. Le yoga Sivananda traditionnel (qui s'affirme comme *la* pratique traditionnelle de l'asana) commence par la relaxation en *savasana* (dite posture du cadavre) avant de débiter avec *surya namaskara*. À quoi succèdent douze asanas, chacun tenu quelques minutes avant le retour au repos en *savasana*. La respiration appropriée, dénommée « souffle pleinement yogique », met en jeu une technique lente, diaphragmatique, au cours de laquelle l'abdomen d'abord, puis la cage thoracique, enfin la partie supérieure des poumons se gonflent sous

l'inspiration avant que ne s'inverse le flux sous l'effet d'une expiration lente. Le yoga Sivananda enseigne en outre le pranayama kapalabhati et le *pranayama anuloma viloma*. Vishnudevananda (1960) décrit trois méthodes de relaxation. La première, par un processus d'« autosuggestion », induit le corps physique entier en état de profonde relaxation en savasana. Une relaxation qui commence par les orteils, puis progresse lentement dans le corps tout entier avant de s'étendre à tous les organes. Sous l'effet d'un lent souffle rythmique, la tension mentale s'évanouit, et peu à peu s'installe une « sensation de flottement » et le ressenti d'un calme intérieur. Ce qui n'empêche pourtant pas la tension de demeurer jusqu'à l'obtention d'une relaxation spirituelle dans laquelle, à partir d'un état de relaxation physique et mentale profonde, vous vous retirez de vous-même et en venez à vous identifier à « la toute-imprégnation, la toute-puissance, la grande paix de soi-même ou encore la pure conscience intérieure ».

LE YOGA DU FLUX VINYASA

Le yoga du flux vinyasa se montre moins définissable que les autres approches justement parce qu'il incarne l'évolution en continu, dynamique, consciente de la pratique. Il reflète l'interaction constante des êtres humains dans le flux de vie. Il met en relation notre nature intérieure, notre expérience de vie et la sagesse héritée de la tradition au fur et à mesure que nous explorons et découvrons de nouvelles possibilités d'expression créative et de vie consciente sur cette planète. Le terme *vinyasa* se décompose en *nyasa*, « se placer », et en *vi*, « sur une voie particulière ». Le mot *flux*, à l'origine défini par Ganga White (2007) en relation avec le hatha yoga, « implique une pratique qui repose sur un thème ou un objectif, et où les postures sont liées ou associées ». Si l'on réunit les deux termes du flux vinyasa, alors nous induisons une pratique par laquelle, consciemment, nous plaçons le corps-souffle-mental dans le flux constant de l'espace et du temps. Dans « Le livre total du yoga vinyasa²⁸ », Srivatsa Ramaswami (2005), longtemps élève de Krishnamacharya, définit *vinyasa* par le simple mot de « variation » ou par l'expression « variations et mouvements ». Godfrey Devereux (1998) donne, lui, deux définitions : avec minuscule, *vinyasa* signifie « progression, continuité » ; en majuscule, *Vinyasa* a pour sens « une séquence continue de postures respiratoires liées ». Au cœur de chacune de ces définitions, se cachent un esprit et un processus que la professeure de flux vinyasa Shiva Rea décrit comme « l'un, qui s'éveille et soutient la conscience ». Elle ajoute ceci :

“Dans ce sens, vinyasa se joint à la pratique méditative de « nyasa » au sein des traditions du yoga tantrique. En pratique nyasa, conçue pour éveiller notre énergie divine consubstantielle, les pratiquants insufflent la sensibilité à toutes les parties du corps, puis, par le mantra et la visualisation, éveillent les chemins intérieurs pour que shakti (la force divine) circule dans le champ entier de leur être. Dès lors que nous installons les techniques de vinyasa pour qu’elles soient portées à travers nos existences, nous ouvrons des chemins similaires de transformation, intérieurs et extérieurs – étape après étape, et souffle après souffle (Rea, 2005).”

Comme dans le yoga ashtanga vinyasa, le flux vinyasa se déploie régulièrement d’une posture à l’autre en suite de mouvements synchronisés en pranayama ujjayi. Il prévoit souvent des pauses pour installer des postures plus ou moins longues tout en conservant le flux rythmé de respiration. Contrairement à l’ashtanga vinyasa, chaque cours propose la plupart du temps des séquences différenciées de postures, même si la plupart empruntent certaines formes de surya namaskara (salutation au soleil) A et B de la lignée Krishnamacharya. Bien des leçons aussi obéissent de près aux postures standard basiques et aux séquences terminales de l’ashtanga vinyasa. Un grand nombre de cours de flux vinyasa appliquent les principes d’alignement d’Iyengar, les actions énergétiques sans posture et l’utilisation d’accessoires. Les idées et les méthodes de Krishnamacharya se repèrent à l’importance que le flux vinyasa accorde au vinyasa *krama*, où *krama* désigne les « étapes » qui instituent une suite délibérée d’asanas. Le vinyasa *krama* désigne aussi la mise en place d’une pratique qui tient compte d’objectifs et de capacités différenciés de façon que vous commenciez de votre point de départ et que vous progressiez consciemment – « à votre manière » – selon une évolution des asanas les plus simples aux plus complexes. Le flux vinyasa applique souvent le concept de pratikriyasana, autrement dit la neutralisation ou les « contre-postures ». Fidèles à l’idée de « positionner selon une voie précise », bon nombre d’enseignants du flux vinyasa mettent en avant ce concept par le recours à plusieurs relations au sein de la pratique : avoir conscience de la façon dont le corps se meut et se positionne au cours de la posture et entre chacune d’elles. La façon dont vous approchez votre tapis, affirmez une intention et restez focalisé sur elle à travers une pratique, la façon dont vous quittez votre tapis et rejoignez le vaste monde. Votre attention à ce que vous accomplissez au cours de la pratique – la respiration, le mouvement, la focalisation visuelle, votre présence au flux. L’ouverture à une voie plus

intuitive qui exprime et concrétise le ressenti de l'énergie dans laquelle baigne l'Univers.



À l'inverse de la plupart des approches du hatha yoga, tributaire d'un système figé, le flux vinyasa ne se définit pas en système, ce qui ouvre à la créativité dans la série d'asanas et offre la possibilité de varier les thèmes au fil des cours. Une liberté et une dynamique qui participent à la promotion du flux vinyasa comme l'une des formes de yoga les plus attirantes aujourd'hui, en résonance différenciée avec l'esprit, les intentions et les expériences de vie différentes d'un enseignant et d'un élève à l'autre. À l'image de son proche cousin, le Power yoga, il n'existe aucune hiérarchie, aucun maître dominant comme dans les yogas anusara, ashtanga, Bikram, Iyengar et bien d'autres approches. Sans gardien du temple propre aux systèmes hiérarchiques, tout un chacun est habilité à enseigner le yoga du flux vinyasa. Cette absence d'encadrement est susceptible de générer une instruction mal conduite, des séquences mal bâties inefficaces, voire des enseignements dangereux. Mais, grâce à un nombre croissant de formateurs d'enseignants reconnus, respectés pour leur savoir étendu, leur sagesse et leur savoir-faire, les professeurs de flux vinyasa n'en finissent pas de trouver de riches sources d'orientation tout au long de leurs propres cheminements créatifs. Au sein d'une école idéale de flux vinyasa, l'enseignant offrira une formation substantielle et une expérience riche à la fois de savoir-faire et de la connaissance de la philosophie du yoga, des énergétiques subtiles,

de l'anatomie fonctionnelle et de la physiologie, de la biomécanique des suites d'asanas, des ajustements pratiques et d'autres dimensions de l'enseignement. Tout en s'ouvrant à la spontanéité de la vie et à l'expérience immédiate à partager dans l'évolution ultérieure du yoga.

LA PALETTE DE STYLES D'UN ENSEIGNANT

Les pratiques diversifiées du yoga ont constamment évolué, semeuses de bien des voies. Chacun des styles de hatha yoga et de lignée aujourd'hui résulte de la fusion d'approches antérieures. La plupart de ces approches ont puisé à des sources extérieures à l'univers du yoga, qu'il s'agisse de formes variées de danses venues du monde entier, d'exercices gymnastiques, d'arts martiaux, de thérapie physique et d'anatomie fonctionnelle, éléments de développement et de perfectionnement de leur approche. Et même si quelques-unes des écoles que nous venons de passer en revue se réclament d'un chemin ancien, pur et juste, elles ont toutes connu une évolution, ne serait-ce qu'au cours de la dernière génération. Au gré de l'évolution et de l'approfondissement, sont intervenues des tentatives de différenciation et d'évaluation impulsées par nombre de chefs de file, chacun pressé de soutenir que sa voie est la meilleure. L'on a envie de leur demander : « Meilleure pour qui ? » Chaque style et toute tradition sont porteurs d'offrandes. La façon dont on l'offre se montre souvent aussi significative que le style lui-même. Les meilleurs professeurs seront ceux qui se montreront en phase avec les besoins de leurs élèves, capables d'enseigner de façon à répondre à leurs besoins tout en les préparant en toute sécurité à de nouveaux défis et de nouveaux possibles. Si, en tant qu'enseignant, vous ne pratiquez qu'une seule approche, reconnaissez-le à vos propres yeux, et comprenez que vous allez avoir affaire à de nombreux élèves pour lesquels une autre voie sera probablement mieux indiquée. C'est par l'élargissement de l'éventail de savoir-faire et de connaissances que vous reconnaîtrez plus facilement l'existence de ces modes plus appropriés, de quoi vous aider à y faire face de la façon la plus efficace, juste et tout à votre honneur. Dans certains cas, vous serez amené à proposer variantes et modifications, dans d'autres il s'agira de mettre en place une pratique entièrement différente ou de diriger l'élève vers un autre professeur. Si vous entrez dans une certaine lignée, il vous sera aisé de vous définir comme enseignant. Si votre approche se montre plus indépendante, c'est la façon dont vous choisirez de relier vos enseignements à la pluralité des lignées et des styles de yoga qui comptera beaucoup dans la définition de votre propre enseignement. Mais au-delà de votre vision des choses par rapport aux

maîtres, aux systèmes et aux approches, ce qui vous définira toujours comme enseignant sera votre façon de choisir la relation qu'en tant qu'être humain vous instaurerez avec vos élèves. Ce sont votre empathie, votre savoir, vos compétences qui feront de vous le meilleur professeur possible.

CHAPITRE 3

L'ÉNERGIE SUBTILE

“Que la beauté que tu chéris préside à tes actes.”

Rumi

Au cours du chapitre un, nous avons vu comment l'apparition et le développement du tantra finirent par donner naissance au hatha yoga comme pratique d'une conscience corporelle. Plutôt que de débiter à l'aide de la méditation ou d'autres pratiques, les premiers yogis du hatha travaillèrent à partir de l'expérience de leurs corps physiques pour évoluer à travers les couches de l'être qui semblaient cliver leur ressenti d'être individuel, corps et esprit, en relation avec les éléments naturels ou le divin. Ils entreprirent cette exploration en puisant dans la profondeur de l'antique sagesse nichée dans les *Upanishad* et le large éventail de traditions ésotériques que manifestaient des rituels, des chants et des récits, à l'aide d'un élargissement de la conscience et de l'être qui nous restitue encore aujourd'hui les concepts primordiaux d'anatomie et de physiologie tirés de la perspective traditionnelle yogique.

Pour beaucoup, ces concepts gardent une traduction littérale, alors que d'autres les considèrent et les utilisent dans la pratique et dans l'enseignement comme des idées symboliques qui vont aider à dresser le schéma d'autotransformation à travers la pratique du hatha yoga. La motivation primordiale du yoga, telle que l'a exprimée Krishna face à Arjuna sur le champ de bataille de l'Inde ancienne, était de dépasser l'illusion du soi pour se fondre dans le Soi réel, l'*atman*. Dans les *Yoga sūtras*, Patañjali offre une explication plus fine de la nature de cette auto-illusion – *kleshas* – qui nous piège dans un état confus d'aliéné. Une telle ignorance – *avidya* – nous retient prisonnier dans une représentation du soi assimilé à notre esprit et à notre existence matérielle. À travers des siècles d'essais et d'erreurs, des yogis « découvrirent qu'il était en leur pouvoir d'en finir avec cette fausse identification douloureuse en retrouvant les étapes de constitution du soi humain à travers les couches de réalité, depuis le plan

physique le plus brut avec lequel nous nous identifions présentement, jusqu'aux plans les plus affinés de pure conscience » (Cope, 1999). Au fil de ce processus de découverte, les anciens yogis décrivirent avec force détails un système d'être énergétique qu'il devenait possible de cultiver consciemment. Ils élaborèrent un système complexe de médecine scientifique riche de théories d'anatomie et de physiologie, tout à la fois mystiques, symboliques et pratiques. Nous allons passer en revue les éléments majeurs de ce système et leur interrelation. Au cours du passage en revue des koshas, du prana, des nadis, des bandhas, des chakras, des *gunas* et des doshas, nous prendrons le temps voulu pour montrer comment donner vie à ces concepts dans notre enseignement.

LES CINQ FOURREAUX

Le concept globalisant en anatomie subtile veut que l'énergie de chaque être corporel soit contenue dans un ensemble de cinq fourreaux imbriqués, les koshas, qui déterminent trois « corps ». La modélisation du kosha, évoqué pour la première fois dans la *Taittiriya Upanishad* (Gambhirananda, 1989), contribue à planifier le voyage intérieur du yoga.

Parce qu'ils débutent par la périphérie de votre corps physique puis s'enfoncent au cœur de votre être en tant qu'âme incarnée, les koshas ne s'apparentent pas à un modèle anatomique du corps en tant que tel, mais représentent plutôt, comme le note Shiva Rea (2002), « une métaphore qui aide à décrire ce que l'on ressent à pratiquer le yoga de l'intérieur – le processus qui consiste à aligner ce qu'en un langage moderne nous dénommons souvent “mental, corps et esprit” ou bien “connexion mental-corps” ». Par le recours à cette typologie pour conceptualiser la nature de l'être, le yoga contribue à placer le corps, le souffle, le mental, la sagesse et l'esprit (le bonheur) en harmonie. Ensemble énergétique, les composants des cinq fourreaux existent simultanément, comme les fils d'une tapisserie. Le hatha yoga est le moyen de devenir conscient de cet assemblage tissé de l'existence où se connectent les corps physique et subtil, une conscience toujours plus aiguë d'un état d'être pleinement heureux.

LE CORPS PHYSIQUE

Le kosha *annamaya* s'apparente au fourreau du physique en soi, ainsi qualifié parce que nourri par l'aliment (*anna*, « nourriture », *maya*, « empli de »). C'est de là que débute le hatha yoga dans notre pratique, l'exploration du corps

physique. Mais il ne s'agit que du commencement.

TABLEAU 3.1 – Les trois corps et les cinq fourreaux

LES TROIS CORPS (SHARIRAS)	LES CINQ FOURREAUX (KOSHAS)
-----------------------------------	------------------------------------

Corps physique (sthula)	Annamaya – nourriture
Corps subtil (sukshma)	Pranayama – énergie
	Manomaya – esprit
	Vijnanamaya – intellect
Corps causal (karana)	Anandamaya – bonheur

C'est une dimension de l'existence à travers laquelle nous expérimentons la matière, combinaison d'énergie et de conscience, quoique nous restions peu conscients de cette interconnexion. Le yoga n'émerge qu'à partir du moment où nous commençons à explorer et à ressentir le corps physique à travers ses multiples connexions avec les corps énergétique, intellectuel et bienheureux.

LE CORPS SUBTIL

Le kosha *pranamaya*, le fourreau d'énergie, connecte le corps physique aux autres koshas. Il vitalise et unit corps et mental. Sa substance prana, la force vitale, imprègne l'organisme tout entier et se manifeste dans le flux et le mouvement constants de la respiration. Composant du corps subtil, le prana, parce qu'il se diffuse à travers des milliers de nadis, ou canaux d'énergie, ne se voit ni ne se touche. Il soutient tout le système physique et énergétique. Tant que cet élément vital subsiste dans l'organisme, la vie demeure. Le kosha *pranamaya* est associé au plan physiologique aux systèmes respiratoire et circulatoire, mais il ne se réduit pas à eux, pas plus qu'il ne participe à leur nature. Lorsque nous

enseignons le pranayama, à nous de faire en sorte que nos élèves amplifient cette énergie et la dirigent pour nourrir une interaction plus fluide et harmonieuse entre leurs koshas, dans une intégration du corps, du mental et de l'esprit. Travailler à l'aide du souffle de notre corps physique à l'exploration des asanas – jouer avec, se les approprier, les affiner, les laisser se déployer – étend notre sensibilité au-delà du corps physique. En érigeant le prana en source et en guide, nous commençons à ressentir ses expressions les plus subtiles, ce que l'on appelle « prana vayus », chacune dotée d'un mouvement et d'un effet uniques.

Le kosha *manomaya* comprend le *manos*, le « mental », et les cinq sens porteurs des capacités de pensée et de jugement. En association avec le cerveau et le système nerveux, le kosha *manomaya* assure la différenciation des humains par rapport aux autres organismes vivants. Parce qu'il possède le pouvoir de différenciation, il est cause de distinctions, comme entre « moi » et « le mien », à partir de quoi il suscite liberté ou contrainte. Le souffle assure la médiation entre ce fourreau et le corps physique : nous le ressentons quand un effort mental gêne ou altère la respiration et le bien-être, ou lorsque cette même respiration conduit au ressenti d'une unité entre le corps-mental et l'impression d'une paix intérieure.

Vijnanamaya, qui signifie « constitué de *vijnana* », autrement dit « sagesse », renvoie à la dimension réflexive de la conscience capable de distinguer, de déterminer, de vouloir. En interaction avec les organes de la perception, ce fourreau nous donne le ressenti de l'individualité¹. Cette dimension réflexive de la conscience, *vijnanamaya*, se manifeste quand nous commençons à ressentir plus profondément les choses en nous et le monde lui-même. Ce « fourreau de la sagesse », comme l'on désigne quelquefois *vijnanamaya*, s'identifie toujours au corps, soumis au changement, à l'insensible, au « pensant ». Au moment où les corps physique et subtil sont ressentis comme ne formant plus qu'un, il se produit une profonde prise de conscience de l'unité de soi avec la nature, de l'ego avec le divin. Lorsque ce ressenti est submergé et ne tient plus qu'à un souvenir, *manos*, l'identité rejoint l'ego, le kosha *vijnanamaya*, et non le suprême Soi. Mais lorsque « le sujet du ressenti se dissout dans le vécu de l'instant », selon l'expression de Shiva Rea, *anandamaya* se met à briller.

LE CORPS CAUSAL

Tiré de la racine *ânanda*, « bonheur », le kosha *anandamaya*, dans les *Upanishad*, est cité comme *karana sharira*, soit le « corps causal ». C'est la

conscience partout présente, qui fut de toute éternité et perdurera à jamais, même quand le mental, les sens et le corps sont endormis. Il se manifeste comme un éclat du divin, le bonheur absolu, que l'on ressent aux instants de paix intérieure calme et tranquille.

LE PRANA

Le *prana* relève de bien des descriptions : c'est l'énergie qui imprègne l'Univers dans les moindres recoins. C'est l'énergie physique, mentale, intellectuelle, sexuelle, spirituelle et cosmique. Ce sont toutes les énergies de vibration. Toutes les énergies physiques, de la chaleur, de la lumière, de la gravité, du magnétisme, jusqu'à l'électricité. C'est l'énergie cachée ou potentielle de tous les êtres. C'est ce qui déclenche toute activité. C'est l'énergie qui crée, protège et détruit. La vigueur, la puissance, la vitalité, la vie même et l'esprit. C'est le souffle de vie de tous les êtres dans l'Univers. Le moyeu de la roue de la vie. L'être et le non-être.

Et ce ne sont là que quelques définitions que globalement nous entendrons comme la référence à la force de vie qui imprègne tous les êtres vivants et l'énergie vitale de tous les processus naturels de l'Univers. À tout le moins, nous voilà avertis de son importance que nous trouvons synthétisée dans un vieux récit védique consacré au prana dans l'*Upanishad Chandogya* (Nikhilananda, 2008). Dans ce récit, nos cinq facultés naturelles essentielles – le mental, le souffle (*prana*), la voix, nos oreilles et nos yeux – se disputent sur le point de savoir qui, parmi eux, est le plus important. Ce faisant, ils renvoient à l'humaine condition ordinaire qui veut que nos facultés ne soient pas intégrées, mais se concurrencent pour mobiliser notre attention. Pour trancher le différend, elles convinrent toutes de quitter le corps tour à tour pour vérifier laquelle des absences se fera le plus ressentir. Pour faire bref, c'est le prana qui sortit vainqueur : sans le souffle, point de vie. Mais associer le prana au souffle va plus loin que l'air que l'on respire. Des *Védas* au *Pradipika* en passant par les *Sūtras*, le souffle se décrit comme le seuil d'entrée au monde des courants énergétiques vitaux générés au sein du corps humain qui contrôlent tous les processus biologiques. Le prana apparut pour la première fois dans les *Upanishad* comme composante du royaume physique mondial, soutien du corps, mère de la pensée et par conséquent du mental. L'*Upanishad Taittiriya* décrit le prana sous la forme de cinq expressions énergétiques, ou fonctions, les *vayus* (Gambhirananda, 1989) :

Il existe plusieurs moyens efficaces de mobiliser consciemment les vayus au fil de cours bien menés.

TABLEAU 3.2 – Prana-vayus

LE VAYU

SE MANIFESTE AINSI

Le terme générique et les variantes particulières

Prana-vayu

Le prana se déplace vers l'intérieur, entre dans le corps par le souffle, se distribue à chaque cellule *via* le système circulatoire. Il détermine le battement cardiaque et la respiration. Cette énergie meut les éléments et les dirige.

Apana-vayu

Du bas vers le haut, le mouvement de l'apana intéresse la partie inférieure de l'abdomen. Il contrôle l'élimination de l'urine, du sperme, des règles et des matières fécales. C'est l'énergie de dissipation des manifestations négatives.

Samana-vayu

Son mouvement va de la périphérie au centre sous l'effet d'un mouvement de tourbillon agité. Samana mobilise les sucs gastriques, facilite la digestion, génère un chaudron d'énergies. Il assure la digestion des aliments, restaure les cellules et en génère de nouvelles.

Udana-vayu

Dans son mouvement ascendant, udana draine le larynx et le pharynx pour le contrôle des cordes vocales, les échanges gazeux et l'absorption de nourriture. Il est la cause de la production sonore *via* l'appareil phonatoire,

donc l'émetteur de la parole, du chant, du rire et des cris. Il est l'énergie consciente nécessaire à la génération des sons vocaux que l'être produit intentionnellement. Il est l'énergie positive majeure qui stimule l'évolution de la conscience.

Vyana-vayu

Il imprègne le corps tout entier et son mouvement se dirige vers l'extérieur en distribuant l'énergie tirée de l'air et de la nourriture dans tout le corps. Il est la clé des processus d'expansion et de contraction corporelles, ce qui inclut la circulation et les mouvements volontaires. Vyana est le support d'aide de tous les autres pranas à l'œuvre.

- **Prana-vayu**, au milieu du centre du cœur spirituel, s'éveille sous l'effet du pranayama ujjayi qui le diffuse dans tout le corps. Prana-vayu contrôle la zone depuis la gorge jusqu'au centre du cœur, en association avec le *bandha jalandhara*, et règle la prise de souffle et l'énergie. Le pranayama ujjayi va guider les élèves dans le flux de conscience et sera donc le moyen effectif de les aider à mieux appréhender le *bandha jalandhara*, lequel, en retour, contribuera à assurer l'équilibre d'énergie qu'ils vivent dans leur pratique.

- **Apana-vayu** est la force énergétique de l'expiration qui commande l'élimination du déchet. Elle agit dans les reins, le colon, le rectum, la vessie et les organes génitaux pour aider à maintenir l'équilibre du système. Son fonctionnement est amplifié par les actions d'enracinement produites par les asanas debout et l'affinement du *bandha pada* et du *bandha mula*. Pousser les élèves à accorder leur attention à ces actions énergétiques, au plein accomplissement de chacune et à toutes les expirations va renforcer leur ressenti d'ancrage sur les bases, et par conséquent le sentiment d'une plus grande finalité et de clarté d'action.

- **Samana-vayu** contrôle la région du cœur au nombril. Voilà l'énergie qui attise notre feu intérieur, en association avec le chakra *manipura* et notre volonté ardente d'être au monde. En pratique de l'asana, vous guiderez l'éveil des élèves et l'équilibre du samana-vayu par un travail centré sur l'abdomen par lequel les pratiquants seront poussés à explorer largement et en profondeur l'énergie en

mouvement au centre de leur ventre. Suractiver le feu par un resserrement du ventre va conduire à un manque de discernement et même à une colère violente qui vont traduire la façon dont on manifeste son énergie dans la pratique et dans la vie. Le pranayama kapalabhati constitue un levier efficace pour attiser le feu. Il doit être utilisé avec mesure. Explorer le sens de la stabilité et du bien-être tout en travaillant vigoureusement au cœur aboutira à un meilleur équilibre en samana-vayu.

- **Udana-vayu** commande la région de la gorge à la tête. En association avec le chakra *vishuddha*, udana-vayu est la force énergétique qui expulse le souffle et nous donne le moyen de nous exprimer par la voix. S'il est en déséquilibre, il conduit à un discours discontinu ou incohérent. L'effet purificateur de la pratique de l'asana et du pranayama va réguler le flux de l'udana-vayu. Apprendre aux élèves à pratiquer le pranayama ujjayi, à la fois puissant et léger, constituera le moyen efficace de les aider à trouver un équilibre énergétique approfondi qui ouvre à une expression de soi à la fois plus limpide et plus facile. En donnant priorité à des pratiques de visualisation et de méditation bien guidées, vous serez en mesure d'offrir à vos élèves un mode exploratoire encore plus affiné de l'udana-vayu.

- **Vyana-vayu**, en conjonction avec l'élément eau, irrigue le corps entier, en tant que force d'unification de tous les autres prana-vayus. C'est cette qualité d'énergie qui donne à chacun le sentiment d'être entier, intégré. Même s'il agit à la surface du corps pour nous donner le sens des limites dans une interaction sociale, il gouverne aussi notre maîtrise intérieure de l'équilibre et de la coordination. La pratique équilibrée de l'asana, du pranayama et de la méditation pousse le vyana-vayu à un meilleur équilibre et à une expression créative de vie – fondée sur le chakra *sva-dhishthana* – dont le flux se révélera plus naturel. Un enseignement à des groupes équilibrés sur le plan énergétique, qui va encourager créativité, entrain et adaptabilité dans l'exploration du yoga par chaque élève, constitue un moyen efficace de stimuler le flux équilibré du vyana-vayu.

LES NADIS

L'énergie de la force vitale du prana coule tout au long du pranamaya kosha par un réseau de fins canaux subtils (ou artères, ou tiges), les nadis, qui ne signifient rien d'autre que « canal » ou « veine », de la racine *nad*, « flux », « mouvement

». Impossible de décompter physiquement le nombre des nadis, mentionnées pour la première fois dans les *Upanishad* vers le VII^e siècle avant J.-C. comme éléments d'une physiologie mystique, ni de montrer où elles se trouvent. Pourtant, la littérature traditionnelle cite des nombres spécifiques et dresse même les cartes des canaux où elles sont représentées sous la forme de lignes incroyablement serrées qui maillent le corps entier : 72 000 dans le *Hatha yoga Pradipika*, 350 000 dans le *Shiva samhita*. Sous l'influence probablement du livre d'Arthur Avalon, *La puissance du Serpent*² (Avalon, 1974), le chiffre communément retenu reste celui de 72 000. Tous les nadis ont pour origine le *kanda* (« bulbe »), proche de la naissance de l'épine dorsale. Le *Shiva samhita* souligne l'importance de dix d'entre elles, tandis que le *Goraksa sataka* et le *Hatha yoga Pradipika* en citent plus de quatorze particulièrement importantes. Les descriptions originales se révèlent des plus obscures, drapées sous un langage qui tente d'exprimer par les mots des phénomènes étrangers à la description verbale, si ce n'est sous la forme de termes symboliques des plus fleuris, typiques du livre d'Avalon.

Parmi des milliers de nadis, il en existe trois des plus importantes : *sushumna*, *ida* et *pingala*.

Le *Sat-Cakra-Narupana*, l'un des tout premiers textes consacrés à l'énergie subtile, dénomment ces nadis *sasi*, *mihira*, *susumna*. La nadi *sushumna* s'élève depuis la base de l'épine dorsale, elle offre « la beauté d'une chaîne de lumière et, fine comme la fibre d'un lotus, elle brille dans les esprits des sages. Elle se révèle extrêmement subtile. L'éveilleuse du savoir pur. L'incarnation de toute béatitude, dont la nature vraie est la conscience pure » (Avalon, 1974). *Prana-vayu* se déplace à travers la nadi *sushumna* pour énergiser l'épine dorsale, les nerfs et le cerveau tout en connectant l'énergie pranique de toutes les autres nadis au sein du troisième œil. Les nadis *ida* et *pingala* vont et viennent en s'entrecroisant au sortir du *kanda* « à l'image de la double hélice de notre ADN » (Bailey, 2003), elles s'étendent à partir du troisième œil dans les narines gauche et droite. La qualité rafraîchissante, vibrante, de la nadi *ida*, qui naît et se termine au côté gauche du corps physique, nourrit ce corps d'énergie pranique. Cette nadi *ida*, que l'on associe volontiers au canal « lune » pour sa nature douce, passe pour réguler le système nerveux sympathique, pour apaiser l'esprit, emplir nos caractéristiques les plus tendres. La nadi *pingala*, qui naît et se termine au côté droit du corps, renvoie au canal « soleil », elle est porteuse d'une énergie forte. Elle gouverne le système nerveux parasympathique.

TABLEAU 3.3 – Principales nadis

CÔTÉ GAUCHE	PARTIE CENTRALE	CÔTÉ DROIT
Ida	Alabusha	Pingala
Shankini	Kuhu	Pusha
Gandhari	Vishvodara	Payasvini
Hasijhiva	Varuna	Yashasvati
	Sarasvati	
	Sushumna	

Source : Frawley, 1999

Quand les nadis sont bloquées, le prana ne peut plus circuler librement à travers le corps subtil, d'où des déséquilibres de nos processus physiques et mentaux. Exprimé en des termes davantage yogiques, l'on dira que lorsqu'un dysfonctionnement survient dans le kosha pranamaya, les koshas annamaya et manomaya en subiront la conséquence et finiront par se déconnecter. L'ouverture de toutes les nadis, le travail en faveur d'un flux équilibré d'énergie à travers les nadis ida et pingala, l'éveil au mouvement du prana – sous la forme de l'énergie *kundalini-shakti* – le long de la nadi sushumna conduisent à une extase bienheureuse (Vasu, 2004). Les nadis sont de fait purifiées et ouvertes par les pratiques d'asana, de pranayama et de méditation.

LES BANDHAS

C'est la littérature tantrique qui fut la première à décrire les bandhas (littéralement, *bandha* signifie « lier »), des contractions musculaires générées

dans le corps physique qui freinent la circulation du prana dans le corps subtil. Trois bandhas essentiels – mula, uddiyana, jalandhara – sont recensés dans le *Hatha yoga Pradipika* et le *Gheranda samhita*. Il est indiqué qu'ils doivent s'accomplir assis, surtout en conjonction avec les pratiques du pranayama, mais jamais avec d'autres asanas. Le mode d'accomplissement des trois bandhas majeurs s'énonce classiquement ainsi :

- **Bandha mula** – le *Gheranda samhita* énonce que « le sage yogi devrait appliquer une pression au périnée à l'aide du talon de son pied gauche et imprimer un léger appui du nombril plexus contre la colonne vertébrale », puis « presser fortement le pénis du talon droit. Cette mudra anéantit la décrépitude (!), il a pour appellation bandhamula » (Mallinson, 2004). Le *Hatha yoga Pradipika* ajoute : « Il faut contracter puissamment l'anus de façon que cet apana-vayu circule vers le haut... » (Muktibodhananda, 1993).

- **Bandha uddiyana** – littéralement, « tirer vers le haut ». Le *Gheranda samhita* indique de « tirer l'abdomen en retrait au-dessus du nombril de façon que le grand oiseau [shakti] ne cesse son vol vers le haut. C'est uddiyana-bandha, le lion contre l'éléphant de la mort » (Mallinson, 2004). Le *Pradipika* insiste sur l'« élévation du nombril » (Muktibodhananda, 1993).

- **Bandha jalandhara** – le *Pradipika* et le *Gheranda samhita* enseignent au yogi de « contracter la gorge et poser le menton sur la poitrine » (Muktibodhananda, 1993 ; Mallinson, 2004).

Quand ils sont pratiqués ensemble, les trois bandhas majeurs suscitent *mahabandha* (le « grand bandha ») : « Par la contraction de l'anus, en accomplissant le bandha uddiyana, en fermant l'ida et la pingala à l'aide de jalandhara, sushumna entre en action. Une façon d'immobiliser le prana et la respiration. Alors, la mort, le grand âge et la maladie sont vaincus. » (Muktibodhananda, 1993). Il est dit qu'il s'agit du moyen le plus sûr d'obtenir l'équilibre et l'union entre le mental et le corps. Bon nombre d'enseignements d'aujourd'hui insistent sur la mise en œuvre des bandhas à travers la pratique des asanas, mais la question est sujette à débat (parfois polémique) sur le point de savoir comment, quand et à quel degré. L'on discute aussi beaucoup autour des mobilisations musculaires et des autres éléments du corps physique qui interviennent pour chaque bandha, comme sur leurs effets. Nous aurons l'occasion, au fil de chapitres à venir, d'analyser la façon d'enseigner l'activation et l'application des bandhas au cours des pratiques des asanas et du

pranayama.

LES CHAKRAS

Selon les yogis du hatha, les rencontres des nadis majeures, quand elles s'élèvent en spirale le long de la colonne vertébrale, déterminent l'essor des chakras (« les roues »), les centres psycho-spiritualo-énergétiques majeurs du corps subtil. Comme toute chose dans le monde du yoga, la question des chakras soulève bien des discussions, voire des vues conflictuelles sur ce qu'ils sont, la façon dont ils agissent, leur nombre, leur localisation – quand l'idée même de localisation ne fait pas l'objet d'une remise en cause. Les modélisations des chakras, telles qu'elles apparaissent dans les travaux historiques, philosophiques et littéraires, passent d'un nombre aussi réduit que cinq chakras à une infinité au sein du corps subtil. Dans la littérature yogi traditionnelle, l'indication de l'existence de chakras à l'intersection de chaque nadi voisine avec la liste des chakras majeurs. Leur nombre, alors, court ordinairement entre cinq et huit. Le modèle tantrique, développé vers le XI^e siècle, et que décrit le *Sat-Cakra-Nirupana*, bénéficie du plus large accueil. Il donne sept chakras qu'il définit comme des émanations de la conscience divine (Avalon, 1974).

Tout comme le mouvement du prana est ressenti dans le corps physique et dans notre conscience mentale alors même qu'il demeure invisible, les chakras sont l'expérience énergétique et spirituelle de centres psychiques, ils ne relèvent pas de localisations physiques palpables, discernables par rayon X ou résonance magnétique. « Inviter à se concentrer sur des organes physiques ou des points du corps comme le prescrivent bien des maîtres spirituels, prévient Harish Johari, se révèle trompeur puisque les chakras n'ont rien de matériel » (Johari, 1987). Malgré tout, les chakras se corrént avec la plupart des plexus nerveux du corps physique. Quelques écoles de pensée associent les chakras à des sensations particulières à l'intérieur du corps³. D'une façon générale, ils sont corrélés à des qualités psychologiques, émotionnelles et mentales. Lors d'une conférence en 1932, Carl Jung souligna l'idée qu'ils « symbolisent des faits psychiques de grande complexité qu'il nous est impossible actuellement d'exprimer autrement qu'en images » (Shamashdasani, 1996). Quant à savoir si les relations induites par ces symboles se révèlent utiles, la pratique personnelle nous fournira la meilleure réponse. Pour le moment, nous prendrons en compte tous ces éléments pour peu qu'ils se révèlent utiles sur la palette créative de l'enseignement.

Les chakras entrent dans un système d'énergie bien plus fort que le corps physique. Traditionnellement, l'on dit que l'éveil des chakras dépend de l'ouverture d'une source d'énergie plus haute que celle que le corps physique se révèle capable de produire, qu'il exige un degré de concentration de conscience (Frawley, 1999). L'éveil de la kundalini exige que le prana pénètre la sushumna – le canal énergétique central du corps subtil. Tant que l'énergie vitale d'un être et sa conscience s'identifient au corps physique, le prana ne peut entrer dans le canal de la sushumna. Déclencher la kundalini implique l'état de samadhi – dans lequel l'être éveillé connaît l'équivalent d'une transe, le huitième segment de l'ashtanga yoga. À la racine du yoga, se love le concept de kundalini-shakti, l'énergie de force vitale latente qui repose dans le corps subtil. Lorsque la conscience n'est que normale, cette énergie reste dormante. Lorsque cette énergie cosmique est éveillée par le mouvement conscient du prana *via* les nadis ida et pingala, qui unissent les composants féminin et masculin de la nature d'un être, elle s'épanouit à travers le canal sushumna, cause d'une extase de béatitude. Pour y parvenir, il faut un équilibre au sein de chacun des chakras que traversent ida et pingala.

- Le ***chakra muladhara*** – localisé autour de la base de la colonne vertébrale, entre l'anus et l'appareil génital. Il symbolise notre condition psychique du moment, il est lié à notre conscience normale du corps physique, pris dans le réseau de forces terrestres. Il tient au pouvoir cohésif de la matière, à l'inertie, à l'instinct, à la sécurité, à la survie et au potentiel humain de base.
- Le ***chakra svadhisthana*** – localisé autour des parties génitales, le chakra svadhisthana intéresse l'émotion basique, la sexualité et la créativité. Lorsque la kundalini-shakti s'exprime, nos émotions entrent en vibrations que va traduire une expression physique, laquelle nous ouvre à des ressentis de contrôle physique, de plaisir et d'expression. Parce que le désir sexuel est sublimé, nous avons le moyen de cultiver et d'apprécier le simple flux et la saveur de cette énergie, comme le mouvement du délice.
- Le ***chakra manipura*** – dans la région lombaire à hauteur du nombril (le plexus de l'épigastre). Il est dévolu à la transition de l'émotion simple ou basique vers une plus complexe, à l'énergie, à l'assimilation et à la digestion. Il correspond aussi aux fonctions assurées par le pancréas et les glandes surrénales par leur couche externe, le cortex surrénal.
- Le ***chakra anahata*** – dans la région du cœur, siège du prana. Il est relié aux

émotions, à la compassion, à l'amour, à l'équilibre, au bien-être. Il dépasse les émotions personnelles au profit du ressenti de l'amour à travers les fluctuations émotionnelles, il est amour en soi.

- Le ***chakra vishuddha*** – dans la gorge, il concerne la communication et la croissance, cette croissance que l'on peut tenir pour une forme d'expression, tout comme rester silencieux, perdre sa voix à soi dans la parole divine.
- Le ***chakra ajna*** – situé entre les sourcils, ajna est associé au temps, à la connaissance et à la lumière, à la capacité d'apprendre à vivre comme une pure idée, sans le besoin d'un corps.
- Le ***chakra sahasrara*** – au sommet de la tête. Il passe pour être le chakra de la conscience, symbolisé par un lotus aux mille pétales. Il signifie le devenir de l'« un » allié à l'infini.

Voir Tableau 3.4, page 57.

TABLEAU 3.4 – Les chakras

CHAKRA	COULEUR	FONCTION MAJEURE	ÉLÉMENT	LOCALISATION
Couronne Sahasrara	Violet	Union, bonheur, sens de l'empathie	Espace/pensée	Sommet de la tête
Troisième œil Ajna	Indigo	Perception directe, intuition, imagination, visualisation, concentration, maîtrise de soi, perception extrasensorielle	Temps/lumière	Entre les sourcils

Gorge Vishudda	Azur	Créativité, communication, expression, éloquence, intuition, synthèse, écoute	Vie/son	Seuil de la gorge
Cœur/Poumon Anahata	Vert	Amour, sagesse, stabilité, persévérance, patience mentale et équilibre, plaisir, compassion, contact	Air	Centre de la poitrine
Plexus solaire Manipura	Jaune	Volonté, détermination, affirmation, puissance personnelle, rire, joie, colère, vue	Feu	Embouchure de l'estomac
Sacrum Svadhista	Orange	Créativité, énergie sexuelle (femmes), désir, plaisir, stabilité, confiance en soi, bien-être, goût	Eau	Bas-ventre
Racine Muladhara	Rouge	Instinct de survie, enracinement, sexualité	Terre	Base de l'épine dorsale

(hommes),
stabilité, odeur

LES GUNAS

Pour l'une des six écoles classiques de philosophie indienne, Samkhya, l'Univers se divise en *purusha*, ou conscience, et *prakriti*, ou nature/matière. Prakriti offre trois qualités, nommées gunas [*mot masculin, NdT*], qui désignent les tendances naturelles du mental et des émotions, expression des koshas manomaya et vijnanamaya. L'expression unique des gunas au sein de chaque individu confère à une personne son identité propre. C'est aussi la façon de décrire la satisfaction relative que nous puisons dans notre lien émotionnel au désir. Ce modèle constitue un outil efficace pour analyser et comprendre les schémas sous-jacents de nos pensées et de nos émotions, avec application directe dans notre pratique et l'enseignement du yoga. Les trois gunas se dénomment *sattva*, *rajas* et *tamas* :

- Sattva rend compte d'un état mental calme et clair, le sentiment de complétude et de plénitude. Empli de ce ressenti de légèreté, de clarté et de tranquillité, vous vous montrez enclin à plus de bienveillance et de compréhension envers vous-même et les autres. La philosophie du yoga le qualifie d'état mental naturel. Nous agissons dans ce monde avec aisance parce que notre équilibre mental ne doit rien à un élément extérieur. C'est ce qui nous fait agir dans nos vies en harmonie avec les autres.
- Parce que leur moteur est le désir, les rajas tournent autour de la sensation d'éprouver le besoin de quelque chose, au point de forger l'obsession de ce manque. Si nous n'agissons pas, nous avons peur de manquer de ce dont nous ressentons le besoin. Si nous comblons le manque vers lequel nous pousse notre désir, alors le mental retrouve la sensation équilibrée de calme (mais il risque de revenir à la peur de la perte). Les rajas induisent le ressenti d'un dynamisme intense, ils vous poussent à agir dans le monde avec enthousiasme et passion, l'esprit sans cesse angoissé, obnubilé par tout ce qui pourrait vous arriver.
- Les tamas sont le reflet d'un esprit confus qui conduit à l'indécision, à la léthargie et à l'inaction. L'individu ne détermine pas la nature de son ressenti, ce qu'il veut, ce dont il a besoin. Pris dans cette mouvance, le comportement risque

de se montrer autodestructeur, nuisible à l'encontre des autres. Malgré tout, les *tamas* sont aussi le vecteur du calme, de la relaxation, de la restauration de l'énergie par le repos et le sommeil.

Ensemble, les trois *gunas* se montrent toujours présents à tel ou tel degré dans la vie de chacun. Ils forment votre attitude, votre nature et votre potentiel. Il ne s'agit pas d'évaluer ces tendances comme bonnes ou mauvaises, mais de les mesurer pour avoir l'idée de la façon dont nous nous sentons et comment nous interagissons avec les autres dans nos vies. Dans notre existence de tous les jours, nous nous sentons attirés vers telle chose ou telle personne autour de nous. Il n'y a rien là d'anormal. Ce qui est important, c'est la *qualité* de cette attirance. Quelle que soit la chose ou la personne qui nous attire, notre mental en est préoccupé. Si nous voulons nous tourner vers la clarté, alors il est important de comprendre vers quoi notre attention et notre énergie se tournent dans notre quotidien, car ce sont des indices qui nous montrent ce qui se dresse sur le chemin de cette clarté. Si vous vous rendez compte que votre préoccupation tourne autour de ruminations sans fin ou de rêveries, vous pouvez prendre conscience que votre énergie vous transporte à cent lieues d'autres valeurs que vous pourriez faire vôtres, comme une vie simple ou votre alignement sur le divin.

David Frawley (1999) offre la métaphore d'une lampe à huile pour faire comprendre l'interaction essentielle des *gunas*. Le lourd bassin qui contient l'huile reste stable sur le sol, apparemment inerte dans sa nature « *tamasique* ». L'huile, forte de ses propriétés de mouvement ou d'écoulement, symbolise la tendance « *rajasique* ». La mèche, fabriquée dans un pur coton blanc, illustre *sattva*. Et l'interaction de ces éléments produit la flamme. Un équilibre sain dans la vie met en présence ces trois éléments qui deviennent majeurs tour à tour, au juste moment. Sans *tamas*, nous ne dormirions jamais. Sans *rajas*, nous ne bougerions jamais. Sans *sattva*, nous serions incapables de resplendir calmement dans le monde.

Il nous est loisible de prendre mieux conscience de l'équilibre de nos *gunas* en portant attention aux effets qui émergent quand nous pratiquons le yoga. À l'unisson des sensations de notre corps physique (*kosha annamaya*), conscient du flux *prana* quand nous respirons, il devient possible de relier corps-souffle-mental de manière à modifier l'expression des *gunas*. De la même façon, à nous d'encourager nos élèves à se tourner davantage vers eux-mêmes dans leur pratique, par le biais de questions qui les inciteront à faire la lumière en eux : où

vos sens sont-ils orientés ? Comment êtes-vous en train de respirer ? Qu'êtes-vous en train de regarder ? Qu'écoutez-vous ? Quelle est la forme de vos pensées et de vos ressentis ? Qu'associez-vous à cette forme ? Ce que vous ressentez a-t-il tendance à survenir à l'occasion de tels asanas ou tels autres ? Et ces schémas de pensée sont-ils influencés par tel moment de la journée, ou telle date dans le mois, par certaines personnes, ou types de personnes autour de vous ?

LES DOSHAS

Quand le prana se manifeste dans le corps physique, il se déplace de diverses façons selon les individus, tributaire des circonstances de chacune des existences. En ayurvéda, la manifestation du prana dans le corps est rendue compte par l'interaction énergétique des éléments universels : l'air, le feu, l'eau, la terre et l'éther. Les éléments nous offrent des qualités distinctes, du chaud au froid, du sec au mouillé, du léger au pesant, du dur au doux, de même que des tendances fonctionnelles, comme l'assise au sol ou la flottation, le spacieux ou le contraint. La façon dont ces éléments interagissent crée des schémas selon trois expressions du prana au sein du corps physique, dénommées doshas (littéralement « déviations »). Les trois principaux doshas sont les vata, pitta et kapha qui forment ensemble les *tridoshas* (« trois doshas »). Tous les processus à l'œuvre dans le corps physique dépendent de l'équilibre des doshas. L'un des doshas va avoir tendance à dominer au sein d'un individu, ce qui va déterminer chez lui ou elle une constitution doshique spécifique. Il arrive que deux doshas se montrent d'égale valeur, voire que les trois s'équilibrent. La constitution est alors qualifiée de « tridoshique ». L'ayurvéda constitue une science du corps largement fondée sur le regard porté aux individus à travers le prisme de leur constitution doshique. C'est à travers la combinaison des éléments basiques que sont déterminés les doshas :

- **Vata**, semblable à vayu, s'active de la combinaison de l'air et de l'éther de façon à créer la subtile énergie de mouvement dans l'esprit et le corps. Il gouverne la respiration, la circulation du sang, l'activité du muscle et des tissus et jusqu'à l'agitation des pensées dans l'intellect. Par l'activation du système nerveux quand le vata est en bon équilibre, il est une source de créativité, d'enthousiasme et d'adaptabilité. Un excès de vata conduit à la peur, à l'inquiétude et pousse à l'insomnie.

- **Pitta** naît du feu (et d'une petite quantité d'air tout comme le feu exige de

l'air), génère la chaleur qui contrôle la digestion, l'absorption, le métabolisme et la transformation dans le corps et dans l'esprit. Dit autrement, la chaleur dans le corps est le produit de l'activité métabolique qui place ce processus sous l'égide de pitta. Dès lors qu'il est en équilibre, pitta est une source d'intelligence et de compréhension, il nous aide à faire la part du juste et du faux. Un excès de pitta conduit à la colère et à la haine.

- **Kapha**, issu de terre et d'eau, crée la structure physique du corps – les os, les muscles, les tendons – et lie ensemble les parties du corps. Kapha alimente le corps en eau, lubrifie les articulations, humidifie la peau, renforce la résistance du corps, aide à soigner les blessures et confère de la force biologique. Associé aux émotions, kapha s'exprime en amour, en compassion et en sérénité. S'il est déséquilibré, il aboutit à la léthargie, à l'attachement et à l'envie.

La composition d'union de l'équilibre des doshas est influencée par le régime alimentaire et le mode de vie. Les médecins ayurvédiques donnent conseil et prodiguent des traitements en vue d'assurer l'équilibre doshique. Le yoga est l'un des grands moyens d'équilibre des doshas. Il existe une littérature grandissante qui se consacre à la façon d'adapter sa propre pratique du yoga aux doshas, ce qui reste une entreprise délicate face à la diversité des types doshiques au sein de la plupart des groupes d'élèves.

Les typologies d'êtres « vata » – personnes emplies d'air, plutôt sèches, froides, souples quand elles sont jeunes, mais généralement raides et portées à l'arthrose quand elles avancent en âge – tirent partie d'une exploration des postures plus graduelle et régulière, à l'aide d'un mouvement très lent au cours de leurs salutations au soleil, avec une attention portée davantage sur l'assimilation des postures debout et d'équilibre, et une persistance plus longue que la plupart des pratiquants dans les asanas profonds. La nadi shodhana (respiration à narines alternées) devrait être pratiquée de façon douce et routinière en insistant sur la narine droite le matin pour l'énergie et la chaleur et la narine gauche la nuit pour prodiguer calme et sommeil.

Les « pittas » tendent à générer de grandes pressions en axant sur des entraînements forts, vigoureux. Par la recherche de l'équilibre, les pittas bénéficieront aux élèves en les détournant de leurs tendances à la compétition, en privilégiant des asanas comme pratique rafraîchissante, nourrissante et relaxante. Vos élèves pittas trouveront du positif dans une posture plus longue plutôt que de passer rapidement à la suivante, surtout après des suites fortes,

attentifs à se relaxer et à se débarrasser de la tension. Au lieu de s'orienter vers une pratique tendue qui va générer une sueur abondante, les « pittas » seront plus avisés de bouger lentement et d'apprendre à se relaxer en profondeur par une pratique ralentie et consciente. Des pranayamas rafraîchissants comme le *sitali* sont de nature à venir en aide par un équilibre plus profond, qui donnera le moyen aux élèves de quitter la pratique dans un esprit apaisé, plus clair, dans un corps allégé, mieux relaxé.

Les types « kaphas », par leur tendance à la léthargie et l'inertie de mouvement, tireront davantage parti d'une pratique privilégiant le réchauffement et la fluidité pour stimuler leur métabolisme et la circulation. Entamer la pratique par un pranayama de montée en chaleur de type kapalabhati aidera les types « kaphas » à mobiliser leur énergie en vue des asanas. En commençant par des suites fluides simples pour activer la chaleur corporelle et favoriser l'écoulement de l'énergie, les élèves « kaphas » gagneront à développer des suites d'asanas soutenus qui exigent (et donc induisent à cultiver) force et endurance. Des suites de postures debout qui impliquent des variations d'ouvertures du cœur favorisent les « kaphas » par une circulation stimulée et la mise en mouvement du mucus. Des suites d'inclinaisons soutenues augmentent à leur tour la circulation et le mouvement de l'énergie dans la poitrine et dans la tête : l'énergie y trouve un meilleur équilibre et le mental éclairci une stimulation.

COMMENT SOULIGNER L'ÉNERGIE SUBTILE PENDANT LE COURS

Les processus yogiques tout entiers suscitent, mettent en mouvement, équilibrent et rassemblent l'énergie subtile. Cette concentration naît de l'impression d'une séparation apparente, celle du corps, du mental et du souffle. Seul un petit nombre d'élèves ont le bonheur – ou s'offrent le luxe – de rythmer leur journée grâce au yoga – ou *en yoga*. La plupart se présentent au cours après avoir déposé leurs gamins à l'école le matin, parce qu'ils profitent d'une pause dans la journée, ou en cavalcant après leur boulot pour arriver au studio à temps. Même les cours du week-end ont tendance à se précipiter entre courses, activités familiales et autres rendez-vous. C'est l'occasion particulière pour les enseignants de montrer à leurs élèves comment mettre en mouvement facilement l'énergie subtile, ressentir avec sérénité la plénitude, la paix intérieure, le bonheur.

La source primordiale de la plénitude est le prana que nous puisons et mobilisons dans le souffle. Utilisons le souffle comme point de départ et de concentration de la pratique yoga car il est important de ménager un espace au commencement de chaque cours pour que les élèves prennent conscience de la façon dont ils respirent et ce qu'ils ressentent – deux états en interrelation. Quand les élèves « débarquent » et s'assoient sur leurs tapis, ils sont pour ainsi dire « perdus dans leurs pensées », qu'ils soient éparpillés ou concentrés, envahis, déprimés, agités ou habités par quelque idée ou émotion quelle qu'elle soit. Les inviter à s'accorder intérieurement au rythme naturel de leur souffle constitue le début de l'invite à une attention plus consciente à la relation qui existe entre le souffle et leur ressenti énergétique d'ensemble. Il s'agit du point de départ à partir duquel l'on va cultiver consciemment l'éveil de l'énergie subtile et s'équilibrer dans la pratique. C'est tout l'objet des chapitres cinq, six, sept et huit.

CHAPITRE 4

STRUCTURE CORPORELLE ET MOUVEMENT

“Une fois que vous aurez goûté au vol, vous marcherez à jamais les yeux tournés vers le ciel, car c’est là que vous êtes allé, et c’est là que toujours vous désirerez ardemment retourner.”

Léonard de Vinci

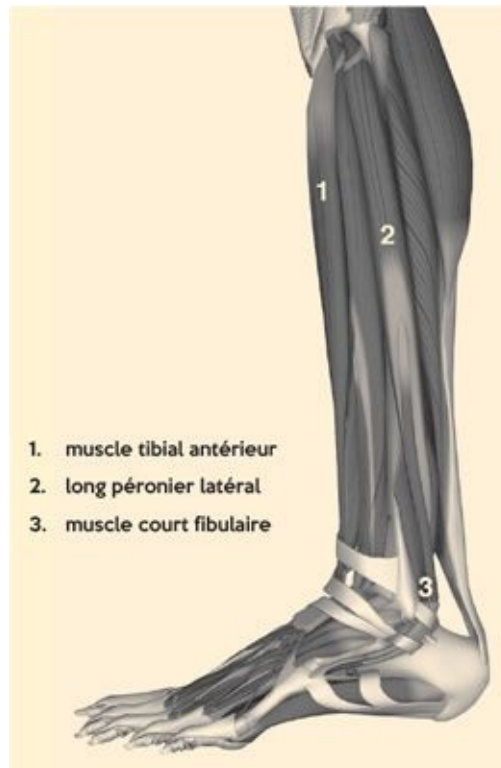
Enseigner le hatha yoga avec efficacité exige que l’on guide les élèves au cœur des asanas, à travers eux et hors d’eux d’une façon sécurisée, en toute clarté, avec efficience. Décrire un asana de yoga exige l’expression du détail de l’anatomie d’un mouvement stable et simple du corps humain. Comme à chaque fois que l’on aborde une description spécialisée, il faut bien recourir à un langage spécialisé – celui de l’anatomie. Dans un premier temps, nous allons nous intéresser de plus près aux principales articulations du corps, y compris à travers leur structure et leurs mouvements. Ces présentations s’étendront aux particularités complexes de la pratique concrète des asanas individuels au cours du chapitre sept. Elles passeront en revue également l’asana en séquences qui appartient au vinyasa krama, objet d’un cours complet ou d’un ensemble de cours comme le décrit le chapitre dix.

LES PIEDS

Riches de vingt-six os qui forment vingt-cinq articulations, de vingt muscles et de tout un ensemble de tendons et de ligaments, les pieds constituent une complexité certaine (Netter, 1997). Une complexité que justifie leur fonction, supporter le corps entier sur un fondement dynamique : de quoi nous maintenir debout, nous faire marcher, courir, acquérir à la fois stabilité et mobilité dans la

vie. Du côté du yoga, ils deviennent le principal fondement de toutes les postures debout et actives à travers toutes les inversions et les équilibres des bras, la plupart des inclinaisons arrière et avant, et pour bien des rotations et l'écartement du bassin. Alors que les pieds sont exposés à un stress quasiment constant, l'une des plus grandes agressions qui les guettent aujourd'hui provient, et c'est assez ironique, d'un simple accessoire à l'origine destiné à les protéger, les chaussures. Apporter une attention toute particulière à nos pieds – les renforcer, les assouplir, les équilibrer, les aligner, les ancrer et renforcer leur résistance – représente un point de départ prioritaire pour construire ou guider concrètement quelque pratique de yoga que ce soit, y compris la méditation assise.





Principaux muscles des membres inférieurs

Pour supporter le poids du corps, les os nommés tarses et métatarses affectent la forme d'une série d'arches ou voûtes. La médiale, que l'on connaît bien, compte parmi l'une des deux voûtes longitudinales plantaires, c'est la voûte longitudinale interne (l'autre se nomme voûte longitudinale externe).

En raison de sa hauteur et du grand nombre de petites articulations entre les os qui la composent, la voûte longitudinale plantaire se révèle relativement plus élastique que les autres voûtes, avec le support additionnel des muscles tibial postérieur (jambier) et long péronier latéral du dessus. La voûte antérieure transversale est gouvernée par un mécanisme spécial de blocage qui ne lui autorise qu'un mouvement beaucoup plus limité. Aux voûtes longitudinales s'ajoutent une série de voûtes transversales. À la partie postérieure des métatarsiens et à la partie antérieure du tarse, ces voûtes sont complètes, mais à la moitié du tarse, elles se présentent surtout sous la forme de demi-dômes dont la concavité présente une direction inférieure et médiale, de telle sorte que lorsque les parties intérieures des pieds sont jointes, les deux pieds en appui ferme au sol, se forme un dôme du tarse complet. Quand ce geste accompagne la prise de conscience des voûtes plantaires longitudinales, nous créons le bandha pada, la clé de la stabilité de toutes les postures debout (et une source clé du

bandha mula). Pour autant, les pieds n'ont rien d'indépendants, même en tadasana, pas plus qu'ils ne soutiennent un mouvement par eux-mêmes. La mise en route des pieds commence par les jambes quand nous faisons courir des lignes d'énergie à partir du haut des fémurs jusqu'aux pieds. Ce qui crée un « effet rebond ». Il suffit de se rappeler l'impression de lourdeur accrue quand un ascenseur nous entraîne vers le haut ou d'un allègement quand il descend. La pression du plancher de l'ascenseur contre vos pieds ne vous confère pas seulement l'impression de vous sentir plus lourd, il contraint effectivement vos muscles jambiers à accentuer leur contraction. De la même façon, quand vous ancrez vos pieds dans le sol volontairement en contractant le haut de vos cuisses, ce sont les muscles de vos mollets et de vos cuisses qui travaillent. Ce qui non seulement tire sur les voûtes du bandha pada (avant tout par l'effet d'étrier causé par l'activation du muscle jambier postérieur et du long péronier), mais suscite l'expansion par les articulations, d'où l'impression de vous trouver plus fermement en appui et donc plus solide sur vos pieds tout en vous sentant grandi et plus léger dans votre corps.

POUR ENSEIGNER LE BANDHA PADA

- Donnez pour instruction aux élèves du groupe de se tenir debout sur leurs pieds au bord du tapis.
- Demandez-leur de regarder leurs pieds, de soulever leurs orteils et de les écarter largement.
- Alors qu'ils gardent les orteils soulevés, invitez-les à ressentir les zones plantaires (à quelque 2,5 cm depuis le gros orteil jusqu'au quatrième) et à presser ce point contre le sol.
- Puis demandez aux élèves de relâcher leurs orteils et de les soulever à nouveau tout en conservant l'appui des zones plantaires, et de remarquer comment, lorsque se soulèvent les orteils, les chevilles internes et externes se soulèvent aussi automatiquement.
- Encouragez le groupe à essayer de conserver voûtes internes et chevilles soulevées et de ressentir combien il se crée l'impression de soulever le centre de chacun des pieds comme une pyramide, ce qui éveille le bandha pada. Tout le pari consiste à tenter de maintenir ce haussement plantaire alors même que l'on laisse les orteils reposer doucement au sol et s'étaler.
- Le bandha pada toujours actif, attirez leur attention vers l'effet rebond, soit le ressenti de la plus forte sollicitation des muscles de leurs jambes, l'éveil de la partie intérieure des cuisses, avec prolongement dans tout le corps.

On s'aidera en distinguant le « pied-talon » du « pied-cheville ». Le « pied-

talon » intéresse la voûte transversale liée au péroné de la jambe inférieure, un distributeur de force sans charge. Positionné dans le prolongement du calcanéum et du cuboïde, et de là aux quatrième et cinquième métatarsiens et aux phalanges, il assure une assise plus directe et une stabilité. Le « pied-cheville », qui relie le tibia au talus [*naguère dénommé « l'astragal », NdT*], à l'os naviculaire et aux os cunéiformes, puis aux trois premiers os métatarsiens et aux phalanges, est plus résistant et le siège de mouvements affinés. Dès lors, en asanas d'équilibre debout comme *vrksasana* ou *virabhadrasana III*, vous serez à même de piloter un équilibre plus stable en demandant aux élèves d'apporter leur meilleure attention à s'ancrer au sol *via* la cheville interne de leur jambe de soutien. Dans le même temps, s'enraciner par la totalité de chaque pied en suscitant le bandha pada confère un équilibre général et une stabilité plus grands avec un sentiment de meilleure solidité.

Tu « pointes » ou tu « tires » ? Au cours de nombreux asanas, ou bien l'on « pointe » (fléchit) le pied, ou bien on le relève, ce que l'anatomiste rend par « flexion plantaire » et « dorsiflexion ». La dorsiflexion génère une plus grande stabilité dans l'articulation de la cheville dans la mesure où la face la plus large (antérieure) de l'os talus cunéiforme prend place entre péroné et tibia. En flexion plantaire, la face la plus étroite du talus se mobilise dans cet espace, d'où une stabilité plus faible, mais un ressenti plus aisé d'énergie radiative dans tout le pied.

LES GENOUX

Parce qu'ils sont l'interface entre fémur et tibia, les genoux encaissent une tension énorme du haut et du bas, ils sont les vecteurs de l'équilibrage des muscles et singulièrement des ligaments parmi ceux qui risquent le plus fréquemment le froissement au cours de la pratique physique du yoga. Les athlètes, les coureurs et jusqu'aux adeptes assidus de la méditation assise découvrent que la tension créée dans les genoux par leur dévotion athlétique ou spirituelle risque de leur valoir une blessure incapacitante, tout spécialement quand ils passent à côté des effets bénéfiques d'une pratique équilibrée, appropriée, des asanas physiques. Même au cours d'une pratique de yoga équilibrée, les genoux doivent en tout état de cause supporter des forces considérables, à commencer par le poids, mais aussi les forces de torsion exercées depuis le haut comme depuis le bas (Cole). Au cours de la plupart des pratiques de yoga énergiques, le genou doit subir des forces physiques très

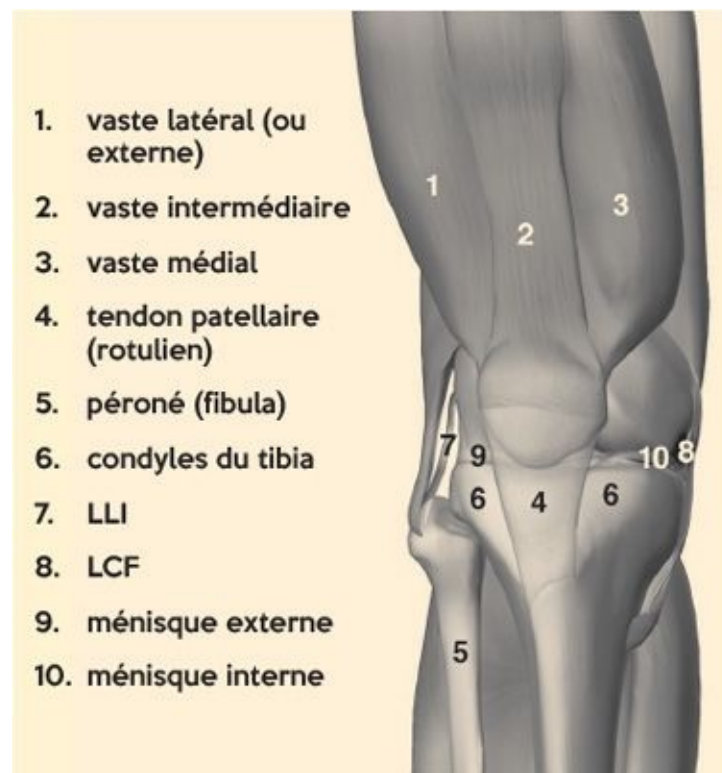
puissantes. Il est d'abord une articulation charnière capable d'extension et de flexion, aux capacités de rotation limitées quand il est en flexion de l'ordre de 90°. Un mouvement brutal ou excessif qui survient à un moment quelconque de la mobilité du genou risque de déchirer l'un des ligaments de soutien ou le cartilage. Comprendre ce qu'est le genou, l'honorer, fait partie des clés de pilotage d'une pratique du yoga pérenne. Examinons donc de plus près le genou, en fait une articulation double :

- l'articulation fémoro-tibiale : elle lie le fémur et le tibia ;
- l'alignement fémoro-patellaire où la rotule se loge dans le tendon du muscle quadriceps fémoral et glisse dans la rainure trochléenne à l'avant du fémur.

Le fémur distal et le tibia proximal se prolongent en condyles qui accroissent la capacité des os à supporter le poids et ménagent des surfaces pour l'appui des ligaments. La forme convexe des condyles fémoraux s'articule dans les condyles tibiaux concaves. L'articulation est amortie par un cartilage articulaire qui recouvre les extrémités du tibia et du fémur, tout comme la partie interne de la rotule. Les ménisques externe et interne jouent le rôle de coussinets de fibrocartilage de forme courbe en « c » qui renforcent l'amortissement de l'articulation tels des blocs antichocs entre les os. Ils les isolent des frictions les uns contre les autres. Une rupture du ménisque interne (médial) est une affection courante en yoga. Elle survient soit au cours d'un asana, ou lors d'un asana comme padmasana ou une autre posture, au cours de laquelle une rotation contrainte de l'articulation de la hanche transfère l'effort au genou et aggrave alors une rupture déjà entamée, quand le pied est, lui, fixé au sol ou maintenu sur une autre partie du corps. En présence ou non d'un épanchement sanguin, ce type de blessure va se résorber lentement – ou pas. Un faisceau de ligaments qui sont tous étirés quand le genou est tendu (jambe droite) contribue à affermir le genou. En flexion dudit genou, les ligaments sont détendus (raccourcis), ce qui est propice à la rotation qu'impose une posture comme padmasana.

Les ligaments collatéraux, fibulaire (LCF) et tibial (ligament latéral interne, LLI), se disposent de chaque côté du genou et limitent la mobilité latérale. Le LLI, qui s'étend verticalement du fémur au tibia, protège le côté médial du genou d'une rupture ouverte causée par une force extérieure, comme un élève en applique une par la pression extérieure au genou à l'arrière de la jambe en pratiquant parsva dhanurasana. Le LCF protège le côté latéral d'une force de fléchissement interne que génère un élève qui aurait placé indûment le talon de

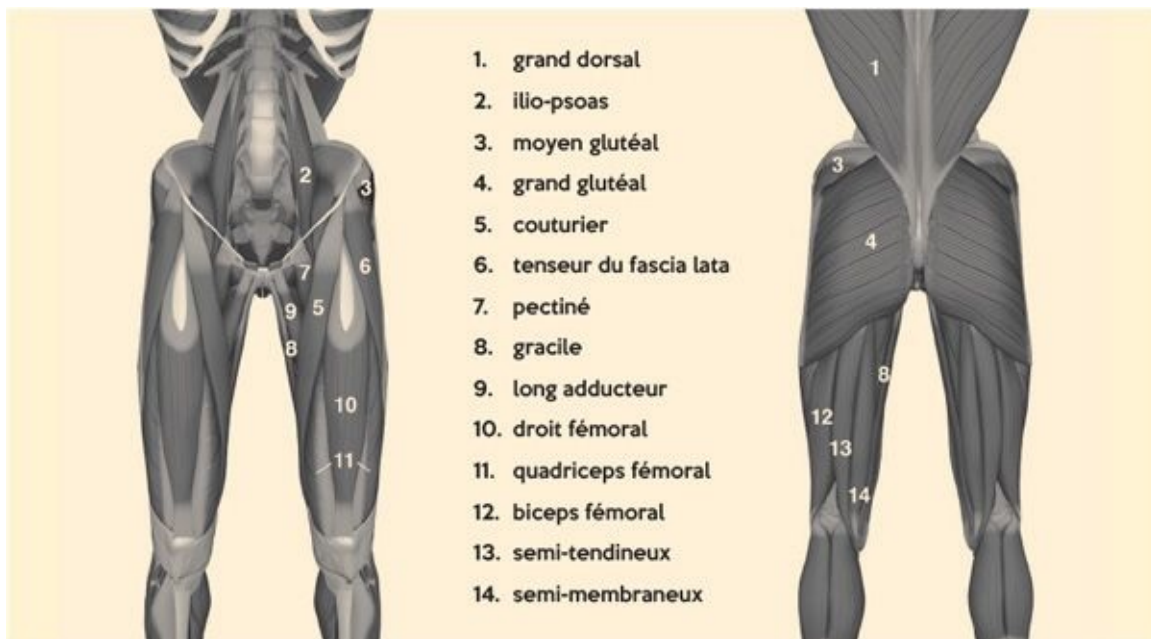
son pied droit contre l'intérieur du genou gauche en vrksasana. Ces deux ligaments sont assurés par des muscles qui les entourent.

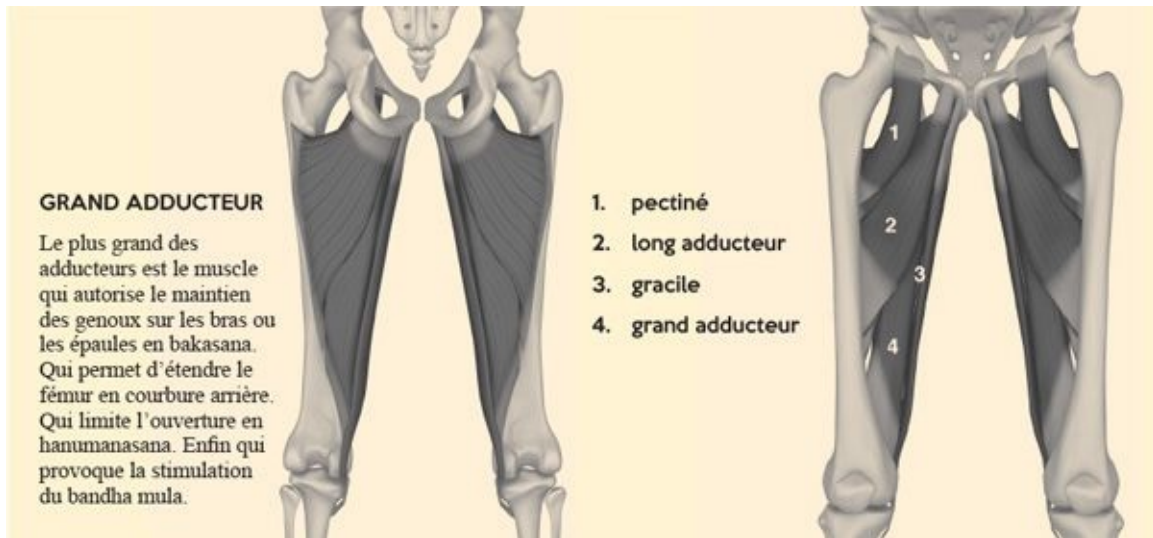


L'articulation du genou (vue antérieure)

À l'intérieur de l'articulation du genou prennent place deux ligaments croisés. Le ligament croisé antérieur (LCA) relie le tibia au fémur par un pont central. Il sert à limiter la rotation et la mobilité avant du tibia par rapport au fémur. Sans ce ligament, le fémur s'arracherait du genou par l'avant. Nous explorerons à nouveau cette anatomie quand nous nous intéresserons à toute une série de postures, notamment les fentes dites du guerrier I ou II, où le LCA constitue à la fois un vecteur essentiel de stabilité et un facteur de risque considérable au cas où le genou ne serait pas correctement aligné. Le ligament croisé postérieur (LCP) qui passe derrière le LCA, limite une hyperextension dommageable (mobilité arrière) de l'articulation du genou. Ce ligament est rarement touché, notamment en yoga où nul asana ne le sollicite grandement. Le ligament de la patelle (rotule) est parfois dénommé tendon patellaire ou rotulien car il n'existe pas de séparation nette avec le tendon du quadriceps qui entoure la patelle (rotule) et la zone qui relie la rotule au tibia. Ce ligament très résistant travaille au mouvement mécanique de levée de la rotule et à sa fonction de couvercle des condyles du fémur.

Les muscles qui agissent sur le genou depuis le haut : les abducteurs – principalement les fessiers (deltoïde fessier) et le tenseur du fascia lata qui agissent par leur fixation à la bandelette ilio-tibiale (tractus ilio-tibial) ; les adducteurs – principalement le muscle gracile ; les quadriceps (fonction extension) ; les muscles ischio-jambiers (fonction flexion) ; le muscle couturier (un rôle à la fois dans la flexion et la rotation latérale). Ils complètent le travail des ligaments dans la stabilisation du genou quand ils se contractent selon leur position d'origine antérieure, postérieure, extrémité du bassin. Le fessier et le tenseur fascia lata s'attachent à la bandelette ilio-tibiale, elle-même attachée au condyle latéral tibial sous le genou, qui contribuent à la stabilité latérale. La partie médiane du genou bénéficie d'une meilleure stabilité équilibrée sous l'action des muscles gracile, couturier et sous-tendineux (l'un des ischio-jambiers) quand ils se contractent, et de par leur attachement au plateau tibial juste sous le genou : le gracile, depuis la branche pubienne à l'extrémité du bassin, le couturier (le plus long muscle du corps) depuis son attache d'origine de l'épine iliaque antéro-supérieure, et le semi-tendineux qui court derrière la jambe jusqu'à son attache d'origine dans la tubérosité sciatique (plus connue sous l'appellation d'ischion, l'un des quatre os du bassin). Ces stabilisateurs moyens et latéraux jouent en outre un rôle mineur dans la rotation du tibia sur le fémur quand le genou est fléchi et que le pied est étiré vers la hanche lors de postures telles que vrksasana ou padmasana.





Muscles principaux de la hanche, muscles extenseurs du genou, muscles fléchisseurs (vues antérieure et postérieure).

Le quadriceps et l'ischio-jambier, qui procurent au genou sa stabilité, sont les muscles les plus puissants impliqués dans l'extension et la flexion de l'articulation. Le muscle le plus puissant du corps, le quadriceps (il doit son nom à la racine latine qui désigne ses insertions à « quatre chefs ») se termine par un seul attachement. Les quatre parties du muscle se combinent pour former le tendon quadricipital qui s'étend à travers le centre du genou pour se muer en tendon patellaire (rotulien), lequel s'insère sur le bord proximal de la rotule. Les muscles dès lors transfèrent leur force, par l'intermédiaire du tendon patellaire, au tibia. Trois des quatre muscles – vaste interne, vaste externe, vaste intermédiaire – débutent à la diaphyse fémorale, tandis que le droit antérieur s'attache à la face avant du bassin, ce qui lui confère un rôle déterminant dans la flexion de la hanche comme dans l'extension du genou. Cette action combinée entre en jeu dans *utthita hasta padangusthasana*. Leur jeu collectif dans l'extension du genou est amplifié par la structure pivot de la rotule. Leur contraction concentrique ou isométrique étend le genou ou lui conserve son extension en tirant l'ischio-jambier à l'occasion de la mise en route d'une palette de postures debout ou assis, et contribue à soulever le corps par une contraction excentrique en renversement arrière comme avec *setu bandha sarvangasana* et *urdhva dhanurasana*.

RÉFLEXE D'ÉTIREMENT

Certains mouvements qui exigent une contraction musculaire volontaire se traduisent par une réponse réflexe automatique sous l'effet de l'intention de mouvements ou d'une stimulation extérieure. Dans ce cas, le corps réagit avant votre vouloir. Quand un muscle se contracte en réponse à un étirement au sein du muscle, on parle de réflexe d'étirement. Par exemple, l'ischio-jambier s'étire au cours d'une contraction excentrique induite par la réponse du corps à la gravité quand on se plie en *uttanasana*. L'inclinaison en avant détend parfaitement l'ischio-jambier qui s'étire alors plus facilement. Mais avant même de le réaliser, l'ischio-jambier a commencé à compenser le poids du haut du corps qui se penche vers l'avant et en bas. Tout se passe comme si l'ischio-jambier voulait relever le corps en sa position anatomique naturelle, pleinement droite et stable. Le réflexe d'étirement s'oppose à l'exercice de la souplesse, il faut le contrecarrer en compensant les actions musculaires de façon à travailler pleinement la totale souplesse. Quand les élèves entrent dans les *asanas* et les quittent rapidement, ils déclenchent des réflexes d'étirement, lesquels, non contents de limiter la flexibilité, risquent de froisser les muscles et de déchirer des ligaments. Comme nous l'aborderons en détail en évoquant la notion de la façon de « toucher à ses limites », rester à l'écoute de la réponse naturelle du corps à travers sa respiration, ses pulsations cardiaques et les messages émis par le système nerveux demeure la clé d'une mobilisation confortable et équilibrée.

Le groupe musculaire ischio-jambier et ses trois muscles et demi constituent les fléchisseurs majeurs du genou. Le muscle semi-membraneux et le semi-tendineux commencent à la tubérosité sciatique (ou ischiatique), courent sur la face postérieure du genou pour lui donner un support interne et aider à sa rotation externe. Le biceps fémoral et ses deux chefs partent du bas de la tubérosité sciatique et du bas de la diaphyse fémorale, et fusionnent sur le parcours avant de couvrir les faces latérales du genou – dont ils renforcent la stabilité latérale – et de s'insérer par un tendon commun sur la tête du péroné (fibula). L'insertion de la courte portion du biceps fémoral au bas de la diaphyse fémorale voisine l'attachement du grand adducteur, ce qui confère au grand adducteur une « demi-fonction » d'ischio-jambier, lequel, quand il est tendu, renforce la limitation de l'inclinaison avant à angle prononcé que l'on rencontre en *upavista konasana*.

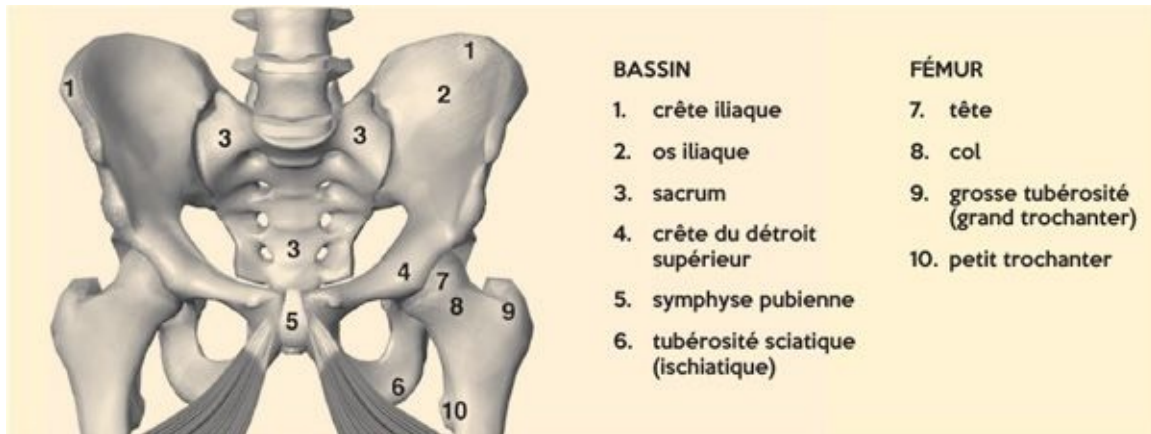
LE BASSIN

Par sa position médiane entre le haut du corps et les jambes, le bassin joue le rôle de « plaque tournante » du corps. Il abrite nos organes abdominaux et se fait l'accueil de l'énergie *kundalini-shakti* que vénéraient depuis si longtemps les anciens yogis. Il s'agit d'un centre majeur de stabilité et de bien-être d'où nous tirons nos mouvements fondamentaux tout en les amortissant par le jeu des os, des muscles et des ligaments, sans oublier les actions énergétiques qui partent du

bassin et de la périphérie de cette structure vitale. Comme il s'agit d'une charpente de stabilisation capitale, les déséquilibres posturaux du bassin, les traumatismes et les blessures vont avoir tendance à se manifester sous cette structure, dans les genoux, ou au-dessus d'elle, dans la colonne vertébrale et la partie supérieure du corps. Quant au phénomène d'usure de la hanche elle-même, il va causer une douleur invalidante à laquelle seul un remplacement de l'articulation pourra en certains cas apporter une solution. Lorsque le bassin se montre puissant, équilibré et souple, il va propager cette bien portance au-dessous et au-dessus de lui. La trentaine de muscles qui participent aux mouvements de la hanche et à leurs contrôles offrent des possibilités de travail dans la plupart des familles d'asanas.

À la partie postérieure basse du bassin se trouve la cavité cotyloïdienne (ou cotyle, ou acétabulum) qui reçoit la tête du fémur, les deux éléments constitutifs de l'articulation de la hanche, site de jonction des fémurs au bassin capable de supporter le poids du corps tout en procurant la mobilité grâce à la structure tête-cavité. Laquelle se forme par la réunion de trois os qui fusionnent à la prime enfance : l'ilion, l'ischion et le pubis. Les surfaces articulaires des cavités cotyloïdiennes et des têtes de fémurs sont recouvertes de cartilage de façon à procurer des mouvements fluides. Le bord extérieur du cotyle est recouvert d'un fort anneau de cartilage fibreux, le bourrelet cotyloïdien (ou labre) qui va accroître la profondeur du cotyle et ainsi renforcer le maintien de l'articulation. Cette capsule reçoit le soutien de quatre ligaments qui s'entrecroisent sur la tête fémorale et dont les mouvements de torsion et de déroulement sous l'effet des mouvements du fémur contribuent à la fermeté de l'articulation tout en limitant son degré de liberté. Lors des *virabhadrasana I* et *ashta chandrasana*, la tension générée par ces ligaments, en particulier l'ilio-fémoral, va s'opposer à l'amplitude d'une fente et/ou pousser le bassin en avant, avec effet de lordose, d'où le risque de pression excessive sur les disques intervertébraux de la colonne lombaire. Ce sont ces mêmes ligaments qui préviennent l'arrachement du fémur de son articulation au cours de *virabhadrasana II* quand la jambe arrière est en pleine extension en rotation externe. La longueur et la circonférence du col de la tête du fémur varient d'une personne à l'autre. De ces valeurs dépend l'amplitude possible de mouvement du fémur, ce qui va se traduire à travers toute une série de postures, notamment celles qui obligent les fémurs à un angle ouvert à 90° comme dans *upavista konasana*. Les cotyles d'une femme offrent généralement une ouverture plus grande que celle d'un homme, autre facteur de variation de la mobilité et de la stabilité. Les hanches gauche et droite se rejoignent à la symphyse pubienne par l'intermédiaire d'un disque

fibrocartilagineux, et sont au contact du sacrum par l'articulation sacro-iliaque.

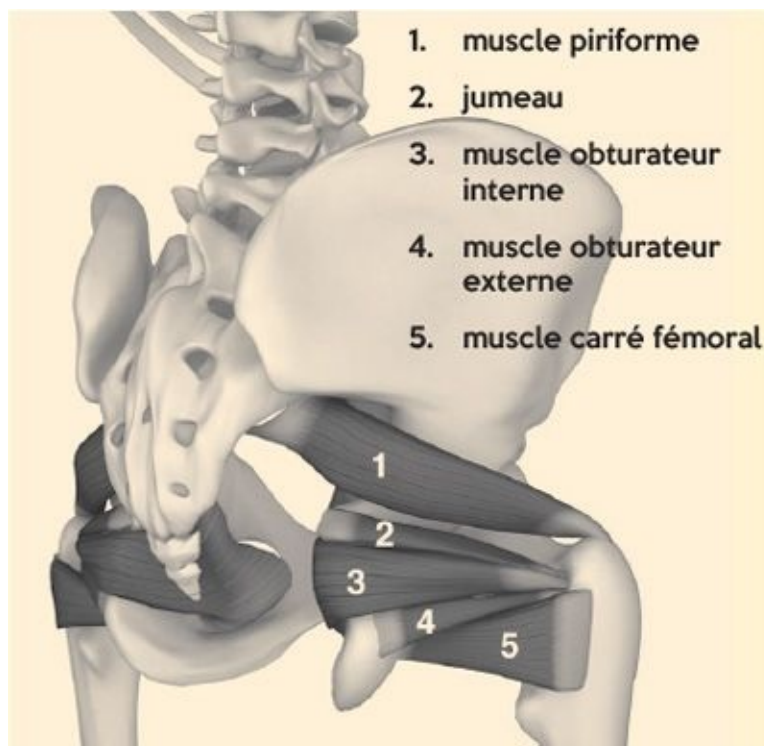


Disposition osseuse du bassin et des hanches (vue antérieure)

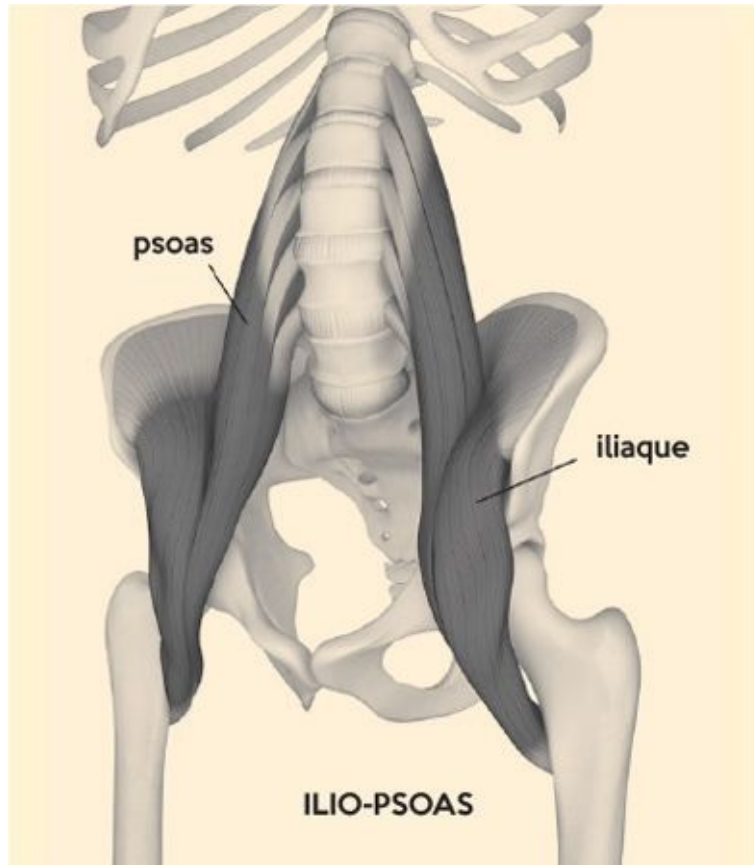
Grâce au jeu d'un ensemble complexe de muscles orientés dans tous les sens, les hanches bénéficient d'une assiette ferme pour supporter le poids du corps, tout autant que d'une mobilité précise. Six muscles rotateurs profonds aux insertions d'origines diverses à l'intérieur du bassin s'insèrent sur des points distincts du grand trochanter de la tête du fémur. Ils rendent possibles plusieurs mouvements affinés du fémur : les muscles piriforme (dit aussi pyramidal en raison de son dessin) et carré fémoral autorisent la rotation latérale, quand le sacrum reste immobile et la cuisse étendue ; il cause l'adduction (rapprochement du corps) quand la cuisse est fléchie (c'est le cas avec *vrkasana*) ; les muscles obturateurs interne et externe, en relation avec les jumeaux supérieur (ou mineur) et inférieur affinent encore les mouvements de rotation latérale en fonction de la position du fémur. Les muscles que vous sentez étirés en *upavista konasana* et *baddha konasana* sont en priorité les cinq adducteurs de la hanche : grand adducteur, comme son nom l'indique le plus grand et le plus puissant du groupe des adducteurs : les long et petit adducteurs qui s'étirent depuis la symphyse pubienne jusqu'à la ligne âpre [*la partie saillante du bord postérieur de la diaphyse fémorale, NdT*] ; le muscle pectiné, de la symphyse pubienne jusqu'à une ligne qui relie le petit trochanter à la ligne âpre ; le muscle gracile, long et fin, entre la symphyse pubienne et le tibia, juste sous le condyle interne. La force des adducteurs se révèle essentielle pour toute une série de postures, depuis l'équilibre sur les bras (*bakasana*) jusqu'à *salamba sirsasana* pour laquelle la capacité musculaire à fournir l'énergie voulue à la ligne médiane du corps devient déterminante.

Le muscle psoas, comme l'explique Mabel Todd dans « Ce corps qui pense¹ »

(1937), est le plus sollicité dans la posture debout. Il a pour insertion d'origine les vertèbres de T12 à L5, ses fibres courent dans le bassin antéro-postérieur où elles fusionnent en un tendon commun au muscle iliaque, lequel commence à l'intérieur de l'os iliaque. Les ilio-psoas rejoignent le petit trochanter de la tête du fémur, constitutif du premier fléchisseur de l'articulation de la hanche – que l'on va ressentir en *navasana* – et de l'un des premiers limiteurs des asanas d'extension de la hanche que l'on rencontre dans les inclinaisons arrière avec fente de jambe de type *anjaneyasana*. Alors que le fémur reste immobile, comme dans la position assise de *dandasana*, les psoas et iliaques génèrent des mouvements variés (flexion lombaire et adduction de la hanche, avec rotation antérieure du bassin, respectivement). Par l'obtention de la flexion lombaire, le psoas agit sur l'articulation sacro-iliaque de façon relativement indépendante de la position des hanches (Myers, 1998). Si le muscle est court et tendu, il est potentiellement responsable d'une sévère lordose qui pourrait comprimer les disques intervertébraux dans le bas de la colonne. Si sa force agit faiblement, elle va conduire au dos plat. Nous verrons plus loin que le groupe ilio-psoas joue aussi un rôle non négligeable dans l'obtention d'une stabilité profonde, tout comme dans l'intégrité de la respiration et du mouvement dans le haut du corps en partie redevable à ses connexions partagées en vertèbre thoracique T12 avec les bandelettes fibreuses de Bourgerie (oblique et transverse) et les fibres musculaires du faisceau inférieur du trapèze.



Muscles rotateurs latéraux profonds de la hanche (vue antérieure oblique)



Fléchisseurs de hanche principaux (vue antérieure)

Le muscle piriforme (pyramidal) a pour attache d'origine le sacrum antérieur, il passe dans l'échancrure sciatique (son inflammation est cause d'une pression douloureuse sur le nerf sciatique) et s'insère en haut du grand trochanter. Quand le sacrum est immobile, c'est le piriforme, ou pyramidal, qui assure la rotation latérale de la jambe étendue ou autorise le fléchissement de la cuisse. Il participe à l'ouverture des hanches au cours de postures de type padmasana. Quand le fémur est fixe, la contraction du pyramidal bascule le bassin vers l'arrière, en antagoniste des psoas, et génère une stabilité et un mouvement plus équilibrés dans l'articulation sacro-iliaque.

Nous avons évoqué plus haut le rôle des ischio-jambiers et des muscles fessiers dans la mobilisation du genou. Ils jouent aussi de façon significative sur le bassin, avant tout comme extenseurs. La contraction des ischio-jambiers provoque une bascule postérieure du bassin si les fémurs restent immobiles, ou étendent les jambes si c'est le bassin qui demeure fixe. Des ischio-jambiers

tendus limitent l'inclinaison avant en rapprochant de l'arrière des genoux les ischions (les tubérosités sciatiques d'où partent les ischio-jambiers) lors de l'exécution de postures *uttanasana* ou *paschimottanasana*. Des ischio-jambiers peu fermes risquent de causer des lordoses lombaires quand les fléchisseurs de hanche sont, eux, tendus.

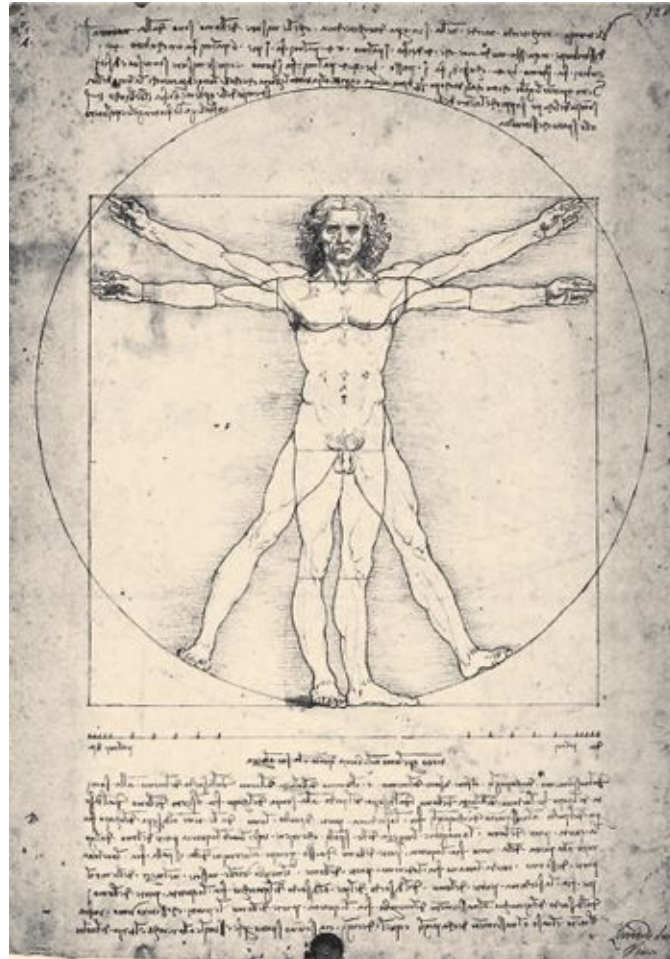
Le plus grand muscle du corps, le grand fessier, joue le rôle à la fois d'extenseur de la hanche et de rotateur latéral, à l'origine de mouvements distincts selon les fibres musculaires activées. Les fibres supérieures servent aux rotateurs latéraux, elles interviennent quand des postures comme *virabhadrasana II* aboutissent à l'ouverture des hanches. Les fibres du bas jouent leur rôle moteur premier dans l'extension de la hanche, de concert avec les ischio-jambiers. Elles accompagnent le mouvement des courbures inversées de style *salabhasana* ou *urdhva dhanurasana* quand il s'agit de faire pivoter les fémurs dans le but d'alléger la pression sur l'articulation sacro-iliaque. L'on peut s'attendre à ce que les élèves qui s'arquent sollicitent tout le muscle fessier quand ils génèrent une extension de la hanche et, ce faisant, induisent l'effet non désiré de la rotation interne des cuisses – phénomène que vous, professeur, rencontrez pleinement quand les pieds de vos élèves s'écartent dans des postures telles que *setu bandha sarvangasana*. Par ses inserts dans la bandelette de Maissiat, le grand fessier contribue grandement à la stabilisation de la hanche au fil des postures debout. Le moyen fessier, moins connu, intervient comme stabilisateur majeur dans les postures sur une seule jambe comme dans *vrkasana* et *ardha chandrasana*. Il est abducteur, et joue donc le rôle de premier moteur de l'abduction de la hanche dans *ardha chandrasana*. Encore moins connu, le petit fessier, petit muscle à la surface du moyen fessier, prête son concours au moyen fessier dans l'abduction de la hanche, dans la flexion de la hanche et au cours de la rotation interne.

LES MUSCLES ABDOMINAUX

Notre exploration de la ceinture abdominale commencera utilement par l'observation du nombril. L'ombilic constitue un marqueur important de l'abdomen, d'abord parce que son positionnement se révèle relativement uniforme d'une personne à l'autre, il est le centre immobile de la gravité humaine comme l'a représenté *L'Homme de Vitruve* de Léonard de Vinci. Mais il est encore plus important de considérer la psychophysiologie de ce centre du ventre, la porte d'entrée de l'alimentation et du développement au cours des neuf

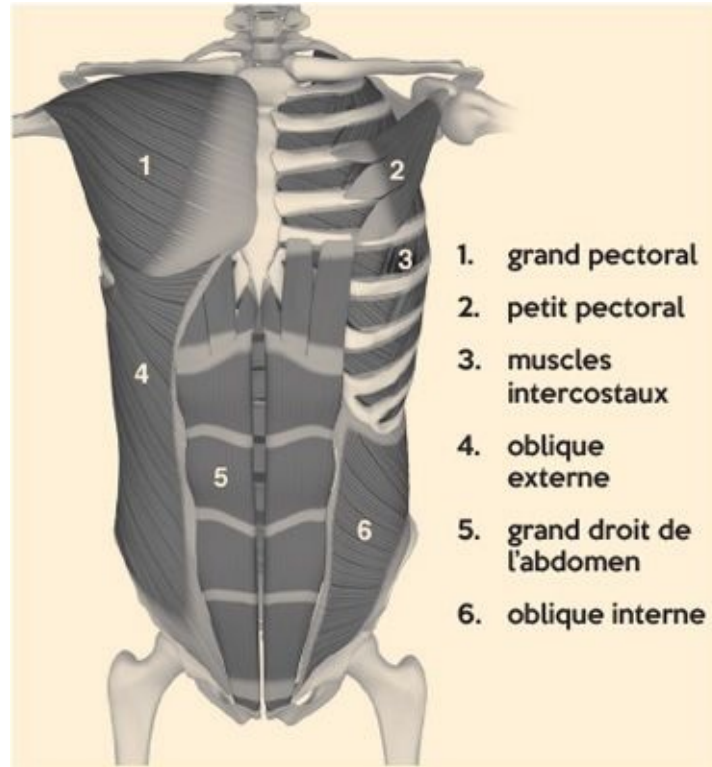
mois de la vie embryonnaire. Tout au long de la vie, il reste la source puissante de l'émotion, et pour beaucoup d'entre nous le point focal d'une attention obsessionnelle et d'un culte de soi, en prise directe avec les ressentis ou les projections liées au sexe et au pouvoir. Il est en outre le siège du chakra manipura, la source énergétique subtile de l'intention partout dans le monde.

Si l'on plonge sous la surface, nous sommes en présence des organes abdominaux vitaux : le foie, la rate, le pancréas, l'estomac, le gros intestin et l'intestin grêle, la vésicule biliaire et l'appendice. Quatre groupes de muscles abdominaux se recoupent pour couvrir complètement ces organes : le grand droit abdominal, le muscle transverse, les muscles obliques interne et externe. Examinons plus profondément le bassin pelvien : nous y trouvons les organes reproducteurs et la structure de support de muscles et de ligaments qui forment la source physique du bandha mula et du bandha uddiyana, deux des verrous d'énergie essentiels que décrivirent pour la première fois il y a des centaines d'années les tout premiers écrits du hatha yoga. Au-dessus, nous nous trouvons en présence du diaphragme, le principal muscle de la respiration. Les longs muscles érecteurs spinaux à l'arrière du torse courent parallèlement à la colonne vertébrale. Au plus profond de ces muscles, les multifides s'étirent dans la gouttière aux côtés des apophyses vertébrales. Le psoas, l'iliaque, le pyramidal et le carré des lombes jouent à leur tour des rôles vitaux au cœur du corps. Quand les muscles qui le composent sont à l'équilibre, ce groupe musculaire aide aux postures debout en combinant stabilité et aisance, ils autorisent toute une gamme de mouvements complets et sans risque pour la moelle épinière, soutiennent les organes internes sans les compresser et favorisent le souffle de la respiration, puissant et libre.



L'Homme de Vitruve de Léonard de Vinci

Le muscle transverse est le plus profond des quatre muscles abdominaux majeurs. Son fascia recouvre toute la taille pour se fixer aux apophyses transverses des vertèbres lombaires tandis que, à l'avant, se lie une feuille de fascias au tissu conjonctif, de quoi donner ainsi à ses fibres horizontales un effet ceinturant comme s'il s'agissait d'un unique muscle. Il s'attache dessous au ligament inguinal, qui court de la crête iliaque à l'angle du pubis. Si vous vous mettez à rire jusqu'à en avoir mal au ventre, vous allez sentir votre transverse. Il est en outre le point de concentration musculaire du pranayama kapalabhati que nous détaillons au chapitre huit. Quand il est correctement tonifié, ce muscle maintient vos organes en place et offre un support à l'épine dorsale. S'il est affaibli en permanence, il comprime les organes et contribue à l'apparition de hernies abdominales, d'incontinence urinaire et de divers dysfonctionnements digestifs.



Muscles superficiels du thorax (vue antérieure)

Les obliques interne/externe mobilisent la rotation de la cage thoracique sur le bassin ou celle du bassin sous la cage thoracique. Les obliques se trouvent à l'extérieur du transverse, leurs fibres, pour la plupart, courent antérieurement et supérieurement depuis les côtes basses jusqu'aux hanches. Quand ils sont contractés simultanément (des côtés droit et gauche), les obliques fléchissent la colonne vertébrale et compriment le ventre. Ne contracter qu'un seul côté provoque l'inclinaison dudit côté, à la façon de *parivrtta janu sirsasana*. Ce qui aide l'oblique externe opposé à la rotation du bas du tronc du même côté que l'oblique contracté. Les obliques externes courent antérieurement et inférieurement depuis les surfaces externes des côtes 5-12, à la surface des obliques internes, et sont en gros perpendiculaires aux obliques internes. Leurs fibres s'orientent vers le tissu conjonctif, le ligament inguinal ou l'os pubien. La contraction des deux côtés comprime l'abdomen et fléchit le tronc, tandis que la contraction d'un seul côté provoque, ou bien une flexion latérale, ou bien une torsion.

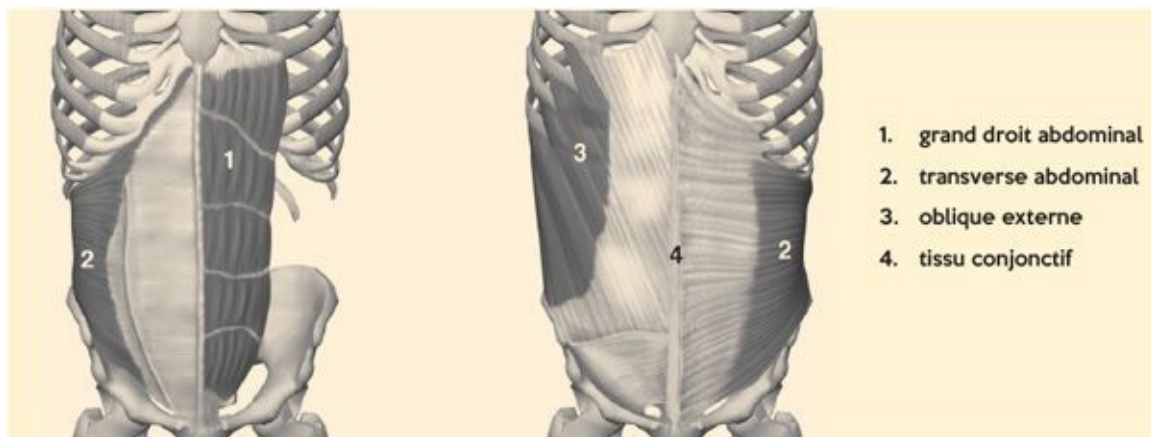
Le muscle abdominal qui recouvre les autres est le grand droit de l'abdomen. Attaché à la symphyse pubienne et à l'appendice xiphoïde, et inséré dans une enveloppe formée par le transverse et les obliques interne/externe, le grand droit

se contracte pour raccourcir la distance entre ces points d'attachement, et tire alors de façon égale sur les deux extrémités pour assurer la flexion de la colonne vertébrale. Quand il est hautement tonifié, ses sillons transversaux à trois intersections créent ce que l'on appelle familièrement des « tablettes de chocolat » (en réalité quatre pavés de muscle). Une surstimulation du développement de ce muscle le rend hypertonique jusqu'à submerger les autres muscles et pousser les côtes vers l'os pubien, les déformer, limiter la respiration, déformer la colonne vertébrale (cyphose) et générer des traumatismes du cou. Quand le grand droit migre vers l'os pubien, il perd son caractère de muscle de surface – du point de vue anatomique comme fonctionnel pour les bandhas. À quelques centimètres sous le nombril, les obliques et le transverse se déploient devant le grand droit qui devient soudain le muscle abdominal le plus profond, et jouent un rôle important en bandha uddiyana. Pour explorer l'anatomie et la dynamique du bandha uddiyana, force nous est de retourner d'abord aux pieds et au plus profond du bassin pour analyser le lien entre les actions mises en jeu profondément dans le corps et avec les muscles abdominaux.

LA COLONNE VERTÉBRALE

La colonne vertébrale figure au centre du yoga. La littérature traditionnelle yogique nous la présente comme le canal sushumna, celui qui véhicule l'énergie pranique de force vitale à travers le corps subtil. Sa relative stabilité, sa mobilité et ses fonctions générales constituent les raisons premières pour lesquelles l'on se motive à essayer le yoga, au départ. Davantage que toute autre partie du squelette, la colonne vertébrale participe directement à tous les asanas. Une faiblesse du rachis dans le soutien demeure la raison première d'une distraction lors d'une méditation en position assise. Une plus grande amplitude de mouvement dans la stabilité de la part de la colonne nous procure un meilleur confort et un éveil sensoriel à travers tout le corps. « Dans son essence même, la colonne vertébrale fonctionne réellement comme un système d'entrée de données sur le squelette, neurologique, électrique, vasculaire et chimique, pour peu qu'elle soit équilibrée et connectée, s'enthousiasme Susi Hately Aldous (2004), elle crée magiquement le mouvement fluide, un peu à la manière selon laquelle un orchestre bien composé et en connexion crée une musique formidable. » Si cette même colonne se révèle déséquilibrée, que ce soit à cause de muscles hypertrophiés ou au contraire affaiblis, d'un stress répété, d'une tension organique ou d'un blocage émotionnel, nous voyons apparaître toute une gamme de dysfonctionnements : lordose, cyphose, protrusion ou hernie discales

et autres affections douloureuses qui mettent à mal les fragiles équilibre, stabilité et mobilité de la colonne vertébrale.



Muscles abdominaux (vue antérieure)

BANDHA MULA ET BANDHA UDDIYANA

Nous nous sommes arrêtés plus haut à la maîtrise du bandha pada, l'éveil énergétique des pieds à travers l'effet d'étrier de la contraction des muscles tibial postérieur et long fibulaire (péronier) dans la partie basse de la jambe. Les attachements des fascias de ces deux muscles s'entremêlent avec ceux des adducteurs de la hanche qui partent des ischions [l'expression anglaise qui les désigne est « les os de l'assise », NdT]. Les ischions sont les faces latérales du périnée, avec la symphyse pubienne sur le devant et le coccyx à l'arrière. La moitié avant de ce losange est appelée triangle urogénital, marqué par le diaphragme urogénital, une couche musculaire en forme de hamac constituée par trois ensembles de muscles : le muscle transverse du périnée (qui relie les deux ischions), le bulbo-spongieux (qui entoure le vagin ou le bulbe du pénis) et l'ischiocaverneux (qui relie l'ischium au clitoris ou qui couvre les branches ischiopubiennes du pénis) (Aldous, 2004). Contracter ce groupe de muscles stimule le releveur de l'anus, autre style de couche musculaire en forme de hamac que composent les muscles coccygien, ilio-coccygien et pubo-coccygien. Lors de la contraction de ces muscles, le plancher pelvien remonte et stimule naturellement l'éveil des muscles abdominaux qui sont reliés au pubis (dont le transverse abdominal et le grand droit abdominal). Voilà l'action musculaire même du bandha mula qui génère le ressenti d'une légèreté en appui au sol dans la pratique de l'asana, soutient les organes pelviens, crée un mouvement d'énergie vers le haut et stimule le bandha uddiyana. À force de pratique, l'on accédera directement au bandha mula (je veux dire indépendamment du bandha pada) que l'on maintiendra avec régularité au long de la pratique des asanas.

Le bandha uddiyana figure parmi les aspects les plus incompris de la pratique, ce qui découle en partie d'une foule de variantes de définitions comme d'instructions divergentes venues de multiples traditions et d'enseignants divers. Sous sa forme de base, le bandha uddiyana implique de contracter très fortement toute la région abdominale contre la colonne vertébrale tout en la relevant vers le sternum, les poumons complètement vidés. Son accomplissement tient à la fois de pratiques pranayamas et kriyas spécifiques, et non d'une pratique d'asanas.

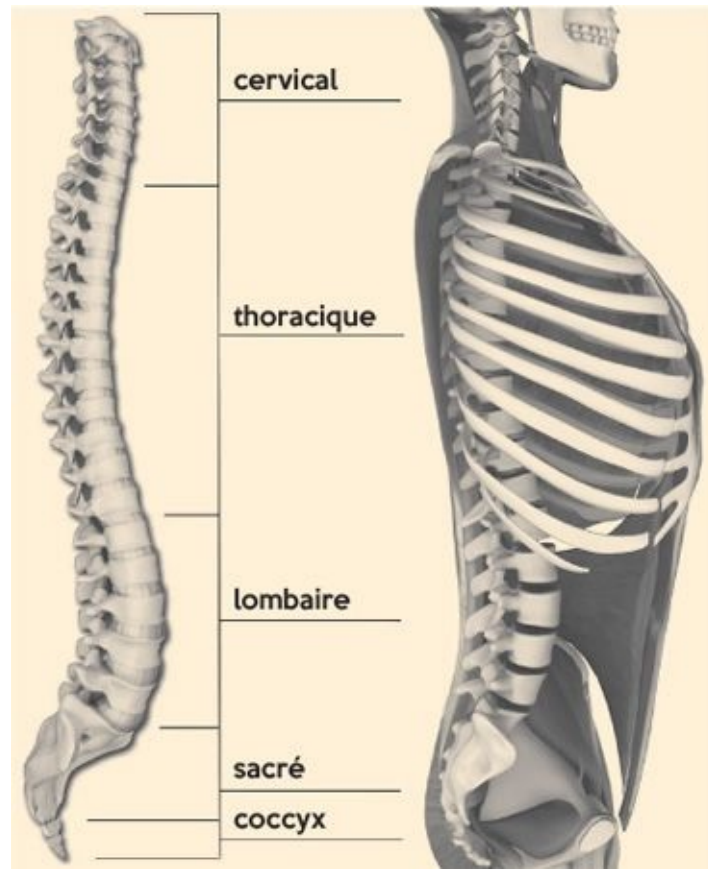
Or, bon nombre d'enseignants donnent pour directive à leurs élèves de l'engager au cours d'asanas. Mais justement, nous voulons, lors de la pratique d'asanas, que la respiration s'opère en douceur, continûment, pleinement, ce qui exige le fonctionnement complet et naturel du diaphragme. Comme le bandha uddiyana empêche ce muscle de se déployer naturellement, il s'ensuit une sévère limitation de l'inhalation.

La confusion autour du bandha uddiyana provient d'une mise en route musculaire très différente dans l'abdomen inférieur en relation avec la respiration que nous voulons absolument peaufiner en pratique de l'asana. À chaque expiration complète, les principaux muscles abdominaux se contractent naturellement (en premier lieu les transverses, mais à leur tour les obliques et le grand droit abdominal). Quand ils sont sollicités en cours du bandha mula, l'implication légère, subtile de ces muscles abdominaux est susceptible de s'accroître, de s'approfondir jusqu'à donner une meilleure stabilité et un mieux-être au corps dans bon nombre d'asanas (mais pas dans tous) et de transition d'asanas. Bien sûr, il nous faut, pour certains asanas, un ventre parfaitement relaxé de façon que la colonne, le bassin et la respiration soient mobilisés correctement pour les accomplir. L'on pourra parler de « bandha uddiyana léger » pour le distinguer de la forme complète du bandha uddiyana pratiquée en pranayama.

Bandha mula et bandha uddiyana constituent des outils à utiliser en fonction des circonstances pour renforcer une pluralité d'actions énergétiques de la pratique. En aucun cas, il ne sera question d'agir sur le ventre en plein bandha uddiyana, lequel restreint la respiration dans la pratique de l'asana. Pas davantage nous permettrons-nous d'induire une contraction dans le plancher pelvien. Au contraire, le bandha mula et le bandha uddiyana s'emploieront au mieux pour des actions légères régulières de soulèvement énergétique qui drainent l'énergie au centre du corps, tout en faisant en sorte que cette énergie rayonne et alimente la pratique. L'équilibre de ces qualités naît en pratiquant. Au fil du temps, il se montrera d'une discrétion grandissante alors même que ses effets perdureront.

Une colonne qui, avec ses trente-trois vertèbres², déploie ses courbes depuis le coccyx jusqu'à la base du crâne. Quand on la regarde en perspective sagittale, l'on voit bien que la colonne vertébrale dessine quatre courbes qui correspondent à autant de régions de la moelle épinière : pelvienne (sacrococcygienne), lombaire, thoracique et cervicale. La courbe pelvienne dénombre quatre vertèbres coccygiennes indépendantes et quatre vertèbres sacrées soudées qui forment le sacrum. Vingt-trois articulations intervertébrales donnent à la colonne la possibilité de s'incliner et de pivoter dans plusieurs directions. Les corps vertébraux centraux protègent la fragile moelle épinière reliée aux nerfs qui envoient principalement au corps et reçoivent de lui des informations. En perspective postérieure, la colonne ressemble à deux pyramides, l'une courte et renversée tout en bas (le coccyx et le sacrum), l'autre allongée et peu à peu amincie où s'étagent successivement les vertèbres les plus hautes de la région lombaire, thoracique et cervicale. Cette structure pyramidale donne à la colonne vertébrale sa stabilité structurelle spécifique.

Pour chaque segment, les vertèbres sont numérotées du haut vers le bas : C1-C7 (colonne cervicale), T1-T12 (colonne thoracique), L1-L5 (colonne lombaire) et S1-S5 (région sacro-iliaque). Dans chaque segment, des vertèbres présentent des caractéristiques uniques qui les distinguent, à commencer par l'extrémité basse, le segment sacro-coccygien. Quatre restes de vertèbres en vestige de « queue » forment le coccyx [*auquel les Anglo-Américains conservent le nom d'« os de queue »*, NdT]. Même si la plupart des descriptions anatomiques montrent ces segments osseux soudés (et de fait, ils se présentent parfois sous une forme ossifiée), nombre d'études démontrent qu'un coccyx normal offre deux ou trois segments mobilisables qui se courbent légèrement vers l'avant et fléchissent doucement si nous nous laissons choir assis dans des postures telles que *dandasana* ou *navasana*. Au coccyx, s'attachent neuf muscles, dont le grand fessier et le releveur de l'anus. Le haut du coccyx s'articule avec le sacrum (du latin *sacer*, « sacré »), un grand ensemble triangulaire pointé en bas de cinq vertèbres habituellement soudées calées entre les os des hanches (les iliaques) pour fermer l'anneau pelvien. Les première et seconde vertèbres sacrées peuvent ne pas être soudées. Chez la plupart des gens, les zones sacro-iliaques sont fortement liées, immobiles. Mais chez quelques individus, la rotation de quelques degrés du sacrum, vers l'avant ou l'arrière, reste possible (respectivement nutation et contre-nutation). Chez la femme, le sacrum est plus court, plus large, et offre une courbure et une inclinaison sensiblement différentes du sacrum masculin.



Segments et courbures naturelles de la colonne vertébrale (vue sagittale)

La cinquième vertèbre lombaire repose sur la face inclinée du sacrum, elle induit des forces naturelles de cisaillement sur l'épine dorsale lombaire inférieure, force dans l'idéal compensée par les muscles et les ligaments des zones inférieure basse et abdominale. Les vertèbres lombaires sont les plus grandes et les plus massives des vertèbres mobilisables, elles supportent davantage le poids du corps que leurs homologues supérieures, mais elles bénéficient d'une plus grande flexibilité, un rôle double qui explique que ce segment se révèle davantage susceptible de blessures et de contraintes. La moelle épinière se termine entre L1 et L2 où elle se divise en racines nerveuses libérées à chaque espace intervertébral pour se rassembler plus bas et former le nerf sciatique. Des disques intervertébraux de la région lombaire pincés ou herniés, à cause, souvent, d'une courbure lordotique exagérée (peut-être en relation avec un psoas trop tendu ?), pourraient affecter ces racines nerveuses et induire une sciatique qui se traduit par une douleur rayonnant vers le bas à l'arrière de chaque jambe jusqu'aux pieds.

Les douze vertèbres thoraciques se distinguent par leur articulation avec les

douze paires de côtes. Leur largeur va grandissant depuis T12 jusqu'à T1. Elles se caractérisent par des facettes latérales sur lesquelles s'articulent les têtes des côtes. Et par des facettes sur toutes les apophyses transverses, à l'exception de T11 et T12 où s'articulent les tubérosités costales. T1 ressemble tout à fait aux larges vertèbres cervicales qui s'étagent au-dessus, alors que T11 et T12 approchent en taille et en forme les vertèbres lombaires.

Les vertèbres cervicales sont les plus petites des vraies vertèbres. La présence d'un trou vertébral dans chaque apophyse cervical thoracique lombaire sacré coccyx transverse les distingue le plus nettement des vertèbres thoraciques et lombaires, trou par lequel passe l'artère vertébrale. C1, dénommée atlas, pivote à gauche et à droite au sommet de C2, axis. Ces deux vertèbres donnent à la colonne vertébrale sa mobilité rotatoire maximale. C3-C6 sont pratiquement toutes les mêmes, de petite taille, plus larges latéralement que d'avant en arrière. C7 (vertebra prominens), dite septième vertèbre, offre des caractéristiques uniques par son apophyse épineuse vertébrale plus longue et proéminente.

Les disques intervertébraux amortissent chaque vertèbre, ils forment autant d'articulations pour assurer des mouvements limités et garder l'autonomie de chacune. Le disque est constitué d'un anneau, dit anneau fibreux, empilage horizontal de couches de fibrocartilage concentriques à obliquités croisées (chacune sa direction). Cet anneau entoure le noyau cellulaire interne (ou noyau sphérique pulpeux), une substance similaire à un gel qui atténue les chocs encaissés par la colonne. Ces disques intervertébraux assurent le fléchissement de la colonne vertébrale tout en amortissant la marche, la course et autres activités physiques. Lors d'une inclinaison avant (flexion) de la colonne, l'avant du disque comprime et déplace vers l'arrière le noyau alors que sa partie postérieure s'ouvre. C'est le mécanisme inverse qui intervient lors de l'extension (inclinaison arrière). Lors des inclinaisons latérales comme avec *parighasana* (posture de la charnière), le noyau se déplace à l'opposé. Une blessure ou l'âge pourrait causer un bombement du disque du côté ouvert et aboutir à une hernie. Mais cette circonstance survient plus fréquemment à la partie postérieure du disque, justement là où les principaux nerfs de la moelle épinière se prolongent en direction de multiples tissus et de membres. Même si les protrusions (hernies) ont plutôt tendance à survenir au cours d'asanas d'inclinaisons avant, la douleur associée sera plus sûrement ressentie en station debout ou en inclinaison arrière.

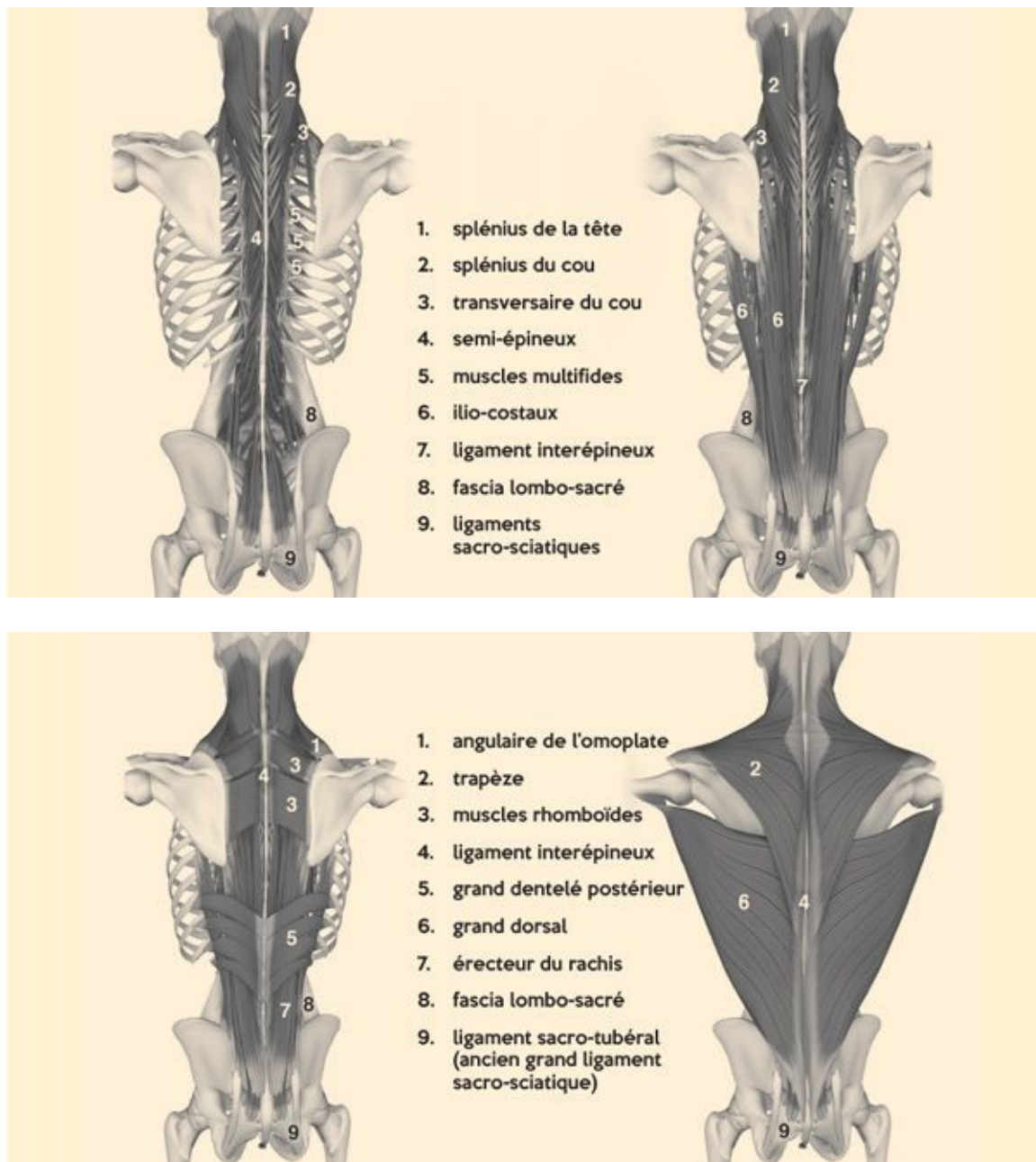
En association avec les disques intervertébraux malléables, un système intégré complexe, sophistiqué, de ligaments et de muscles apporte une stabilité et une

mobilité supplémentaires à la colonne vertébrale. Trois ligaments s'étirent tout le long de la colonne : les ligaments longitudinaux antérieurs et postérieurs, et le ligament supraspinal. En flexion spinale (pensez à l'inclinaison avant), les ligaments longitudinaux postérieurs absorbent une partie de la pression du noyau du disque comprimé. Mais si la pression devient excessive, la protrusion se manifeste au-delà des ligaments (latéralement). Les ligaments longitudinaux antérieur et postérieur limitent, respectivement, l'extension et la flexion. D'autres ligaments vertébraux relient les vertèbres adjacentes. Tous contribuent à la stabilité tout en limitant le degré de rotation, de flexion, d'extension et de flexion latérale.

Les deux muscles psoas et les deux muscles transversaires épineux postérieurs forment quatre groupes musculaires organisés autour de la colonne lombaire. Ils sont en mesure de se contracter ensemble pour susciter une élongation équilibrée dans le bas du dos. Certains anatomistes ont suggéré que les segments haut et bas des psoas tendent à cet équilibre parce que les fibres basses tirent en avant L5 et L4 en hyperextension lombaire, alors que les fibres du psoas supérieur tirent T12 et L1 vers l'aîne en flexion lombaire³. Mais l'ensemble des psoas tractent vers l'avant les vertèbres lombaires basses, ce qui mobilise le sacrum en basculant le bassin vers l'avant. Rappelons que les psoas sont de puissants fléchisseurs de la hanche (quand on approche les genoux de la poitrine), ce qui nous permet de comprendre comment l'hypertension dans ce muscle fort risque de comprimer les disques lombaires, mais en outre s'opposer fortement à tous les asanas d'inclinaison arrière. Souvenez-vous aussi que lorsque les psoas ne se contractent que d'un seul côté, l'on aboutit à une inclinaison latérale ou à une rotation de la colonne. Si le muscle se révèle relativement plus tendu d'un seul côté, voilà qui induit toute une série d'asymétries, causes de déséquilibres ou de contraintes de l'articulation sacro-iliaque et des étages supérieurs de la colonne vertébrale. Ce qui s'observe facilement sur un élève en posture debout pendant *tadasana* ou la tête au sol pour accomplir *salamba sirsasana I*. Des psoas suffisamment forts tout en restant souples et équilibrés constituent l'une des clés majeures d'une stabilité et d'une mobilité globales de la colonne vertébrale et de tout le corps. Des asanas tels qu'*anjaneyasana*, *virabhadrasana I* et *supta virasana* étirent les psoas, alors qu'*utthita hasta padangusthasana* les renforcent. Un proche voisin des psoas, le carré des lombes, part de la crête iliaque postérieure pour venir s'insérer sur les apophyses transverses de L1-L5 et sur la douzième côte. Une contraction homolatérale [*d'un même côté du corps, NdT*] ou bien une hypertonicité d'un seul côté aboutit à ce que le bassin et les côtes du flanc concerné se rapprochent. Une contraction bilatérale génère une extension

spinale que freinent les psoas et les muscles abdominaux.

Plusieurs couches de muscles profonds s'allongent le long de la colonne vertébrale postérieure, certains relient une apophyse transverse à l'autre (muscles transversaires), quand d'autres assurent la connexion entre les apophyses épineuses (muscles transversaires épineux). Dans le cou, un ensemble de muscles très similaires aux transversaires épineux, le petit droit et le petit oblique de la tête, relient la colonne depuis la partie arrière basse du crâne à l'occiput. Selon la façon dont ces muscles sont contractés, ils peuvent aider à l'extension, l'inclinaison latérale et la rotation de l'épine dorsale. À la surface des muscles profonds de la colonne, prennent place un ensemble de muscles dénommés érecteurs du rachis avec leurs tendons insérés dans le sillon qui court le long de l'épine dorsale. À hauteur de la région lombaire, ils émergent de la masse épaisse de l'aponévrose lombaire pulpeuse et tendineuse, puis se séparent en trois colonnes parallèles de muscles le long du rachis. L'action primaire de ces muscles porte sur l'extension de la colonne lors de postures comme salabhasana et *pursvottanasana*. En flexion, ces muscles contrôlent plus qu'ils ne génèrent les mouvements, puis n'interagissent plus lorsqu'ils sont étirés dans des postures de flexion avant du style paschimottanasana ou uttanasana. Lors de rotations et d'inclinaisons latérales, ils sont sollicités des deux côtés à la fois pour produire et contrôler le mouvement. Comme chaque muscle croise plusieurs segments de l'épine dorsale, leur contraction ou leur relâchement produit un effet sur de nombreuses vertèbres. Ils sont le plus souvent contractés et endurcis dans des rétroversions ventre contre terre comme l'exige salabhasana.



Muscles supports de la colonne vertébrale (vues postérieures)

Dans le cou, les muscles érecteurs du rachis sont secondés par plusieurs autres muscles qui stabilisent et mobilisent la tête au sommet de l'épine dorsale à la façon de haubans, parmi lesquels le splénus de la tête, le muscle angulaire de l'omoplate, le muscle long du cou, le petit droit de la tête, les muscles scalènes, les sternocléidomastoïdiens (SCM) et les fibres supérieures du trapèze. Nous sommes là en présence d'un véritable monde fascinant de nerfs, de muscles et de mouvements, lesquels, pour bon nombre d'élèves de nos studios, représentent

régulièrement une source de tensions et d'accidents. La « douleur dans le cou », en général une région trop sollicitée à cause de déséquilibres posturaux quelque part dans le corps (et trop souvent générés par la respiration), apparaît très facilement lors de la mise en œuvre des asanas les plus simples.

Trois autres muscles du dos – le grand dorsal, les rhomboïdes et le trapèze – sont décrits en détail *infra*. Pour le moment, synthétisons donc la façon dont ils travaillent dans le dos. Les muscles grands dorsaux sont les plus étendus dans le corps. Ils recouvrent presque toute la surface du dos et confèrent une plus grande intégrité structurelle au tronc tout entier. Les rhomboïdes tirent les vertèbres vers les omoplates ou bien se relâchent de façon à autoriser un mouvement plus libre lors de la flexion de l'épaule pour une inclinaison arrière à l'image d'*urdhva dhanurasana*. Le trapèze, que caractérisent ses fibres orientées en trois directions, produit une extension de l'épine dorsale comme des inclinaisons latérales.

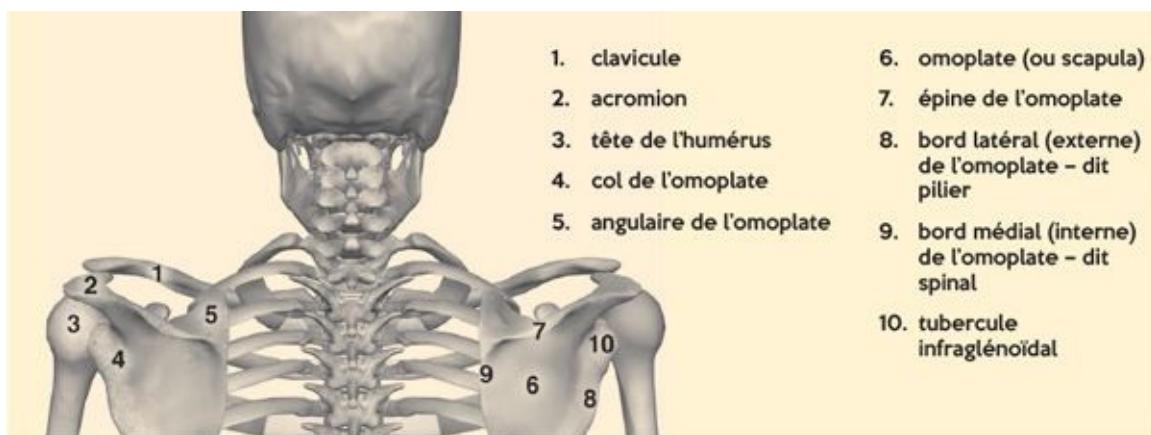
ÉPAULES, BRAS ET MAINS

Une grande part de la vie humaine et de la conscience se révèle non pas seulement dans notre capacité à élaborer structures ou actions *via* notre complexe intellect, mais aussi par notre aptitude à transformer ces idées en réalité matérielle dans le monde qui est le nôtre. Cette expression créative dépend largement des possibilités manipulatrices de nos bras et de nos mains dont la liberté de mouvement relative dépend de la mobilité de nos épaules. Certes, ces épaules bénéficient de l'articulation la plus mobile de tout le corps humain. Mais elles doivent se montrer assez fortes pour que nous puissions soulever, pousser, tirer, pivoter et nous déplacer avec le concours d'une force ou contre elle en de multiples directions. Au final, la conscience humaine en soi et la génération même de la pensée se révèlent inextricablement liées à cette capacité humaine unique d'interagir de façon créative avec le monde matériel par des moyens affinés et élaborés grâce aux épaules, aux bras et aux mains. De ces humbles épaules sur lesquelles repose l'essentiel de notre responsabilité ou, parfois, une mince fraction (et c'est sur elles que le dieu hindou Shiva porte un cobra au repos), dépendent quasi entièrement notre posture et nos mouvements dans notre environnement, sur le tapis comme ailleurs.

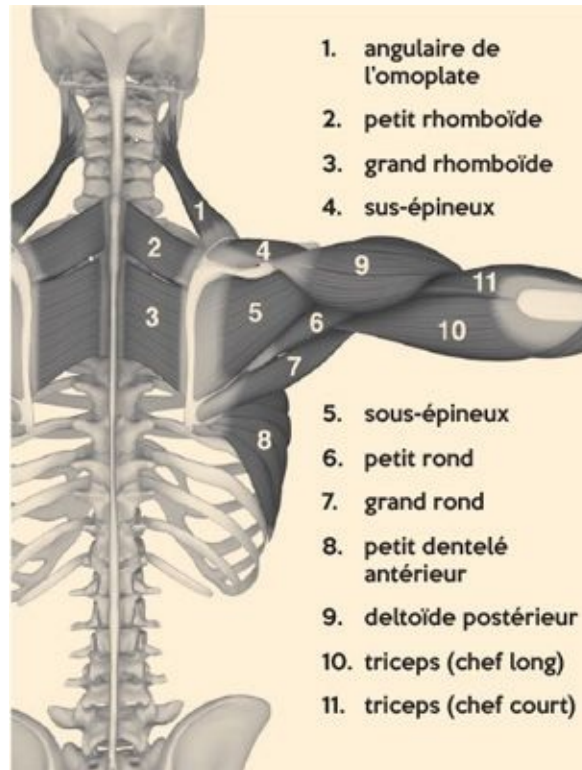
Sur le plan anatomique, l'épaule n'est pas une articulation mais une structure complexe composée de trois os – l'humérus, la clavicule et l'omoplate – que des

muscles, des tendons et des ligaments rendent solidaires. Les jeux entre les trois os correspondent aux trois articulations de l'épaule : gléno-humérale, acromio-claviculaire et sterno-claviculaire. Leur travail coordonné offre aux bras une immense palette de mobilité et de stabilité, des gestes équilibrés. Quand cette coordination se révèle désaxée, il s'ensuit une série de dysfonctionnements, spécifiques à cette partie du corps.

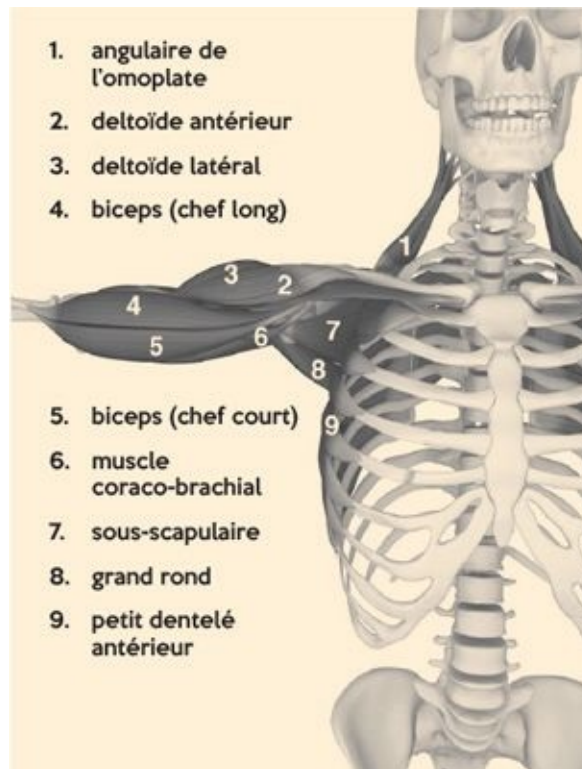
L'articulation gléno-humérale est la plus importante de l'épaule, là où l'humérus repose sur le bourrelet glénoïdien (ou cavité glénoïde) de la clavicule (on parle aussi de glène de l'omoplate), un peu à la manière dont une balle de golf se pose sur le tee. Une articulation de type rotulien par laquelle le bras accomplit une rotation circulaire ou s'éloigne du corps comme monté sur une charnière, et quatre muscles qui forment la « coiffe des rotateurs » autour de la tête de l'humérus pour assurer son maintien dans le bourrelet glénoïdien : il s'agit du sus-épineux, du sous-épineux, du sous-scapulaire et du muscle petit rond (teres minor). Les tendons de ces muscles adhèrent à la capsule de l'articulation gléno-humérale, pour l'affermir. Heureusement, car le manque de profondeur du bourrelet glénoïdien conduit aux luxations les plus fréquentes du corps, et des ajustements fautifs constatés sur le tapis dans la mise en œuvre de postures telles qu'urdhva dhanurasana ont provoqué des luxations de cette articulation. Un mouvement doux de l'humérus dans le bourrelet glénoïdien s'obtient par la maîtrise d'une force équilibrée, la souplesse et le contrôle neurologique sur les muscles de la coiffe des rotateurs, associés à la capsule des tissus mous qui entourent l'articulation et s'attachent à l'omoplate, à l'humérus et à la longue portion du biceps. Bordée par une membrane synoviale fine, la capsule se voit renforcée par le ligament coraco-claviculaire.



Os de la ceinture scapulaire



Muscles de l'épaule et de l'humérus (vue postérieure)



Muscles de l'épaule et de l'humérus (vue antérieure)

L'articulation acromio-claviculaire prend place au sommet de l'épaule, entre l'apophyse acromiale (l'acromion) de l'omoplate et l'extrémité distale de la clavicule. Elle est stabilisée par trois ligaments : l'acromio-claviculaire qui attache la clavicule à l'acromion, l'acromio-coracoïdien qui part de l'apophyse coracoïde jusqu'à l'acromion, le coraco-claviculaire, de l'omoplate à la clavicule. Le mouvement de cette articulation synoviale glissante donne au bras l'amplitude d'élévation au-dessus de la tête, aide aux mouvements de l'omoplate et confère au bras une plus grande rotation exploitée pour des asanas de type *urdhva hastasana* et *adho mukha svanasana*. À l'autre extrémité de la clavicule, l'articulation sterno-claviculaire met en jeu la forme convexe du manubrium qui s'interface avec la tête arrondie de la clavicule. L'omoplate se présente comme un os plat, grossièrement triangulaire, à l'arrière de la cage thoracique, partie postérieure de la ceinture scapulaire. La bordure latérale relativement plus épaisse de l'omoplate accueille la cavité glénoïde (bourrelet glénoïdien), logement de l'extrémité proximale de l'humérus. Les conformations multiples de l'omoplate autorisent l'attachement de dix-sept muscles qui donnent à cet os sa stabilité et lui procurent six mouvements basiques, de quoi assurer au bras une plus grande amplitude.

Les muscles qui attachent l'humérus aux autres parties de l'épaule génèrent son mouvement. Le sous-épineux, secondé par le petit rond, est un rotateur latéral du bras, mouvement qui advient lorsque l'on se tient debout en *tadasana*, les paumes des mains ouvertes, ou lorsque l'on aligne le côté triceps du bras avec l'oreille en *utthita parsvakonasana*. Le sous-scapulaire rapproche par adduction et fait pivoter le bras de façon médiale, un mouvement rare en hatha yoga (il existe quelques rotations internes en *parsvottanasana*). Le sus-épineux assure l'abduction des bras. En témoignent leur écartement et leur élévation avec *virabhadrasana II*. Je le répète, ces quatre muscles – la coiffe des rotateurs – travaillent collectivement à stabiliser l'articulation gléno-humérale en verrouillant la tête de l'humérus dans la cavité glénoïde.

TABLEAU 4.1 – Mouvements de l'omoplate

MOUVEMENTS	MUSCLES	EXEMPLES D'ASANAS
Élévation	Trapèze supérieur	Adho mukha vrksasana

	Rhomboïdes	Adho mukha svanasana
	Angulaire de l'omoplate	Adho mukha svanasana
Descente	Trapèze inférieur	Virabhadrasana II
	Petit dentelé antérieur	Mudra anjali
Adduction	Rhomboïdes	Gomukhasana
	Faisceau moyen du trapèze	Phalakasana
Abduction	Petit dentelé antérieur	Adho mukha svanasana
		Chaturanga dandasana
Rotation vers le haut	Trapèze supérieur	Urdhva hastasana
	Petit dentelé antérieur	Adho mukha svanasana
Rotation vers le bas	Rhomboïdes	Tolasana
	Angulaire de l'omoplate	Bakasana

ROTATION EXTERNE/INTERNE

Imaginez-vous en tadasana, en train de faire pivoter les os de votre bras pour que vos pouces regardent vers l'avant puis vers l'arrière. C'est ce que l'on appelle la rotation interne. À présent, essayez de conserver une rotation interne ferme, maintenez vos omoplates en position basse et tâchez d'étendre vos bras puis de les élever (en abduction) au-dessus de la tête en urdhva hastasana. Sauf à bénéficier d'une hypermobilité des épaules, vous êtes incapable d'élever vos bras au-dessus de vos épaules. Faites pivoter vos bras à l'extérieur et répétez le mouvement : vous remarquerez que vos bras désormais se positionnent au-dessus de la tête facilement en une flexion entière à peu près libre de contrainte. Pourtant, la rotation

externe, les bras au-dessus de la tête, révèle un effet parfaitement opposé. C'est l'origine d'une confusion courante lors d'asanas tel qu'utthita parsvakonasana. Au cours de l'asana, la directive verbale qui demande de « faire pivoter le bras de l'extérieur » aboutit souvent, de la part des élèves, à un mouvement parfaitement contraire : leur humérus se bloque dans l'acromion, ce qui n'a rien d'agréable. Raison pour laquelle il sera judicieux de montrer aux élèves comment étendre leur bras vers le bas contre la hanche, puis le faire pivoter à l'extérieur dans cette position avant de l'élever, toujours dans cette position, au-dessus de la tête. Alors seulement, utthita parsvakonasana trouve tout son sens.

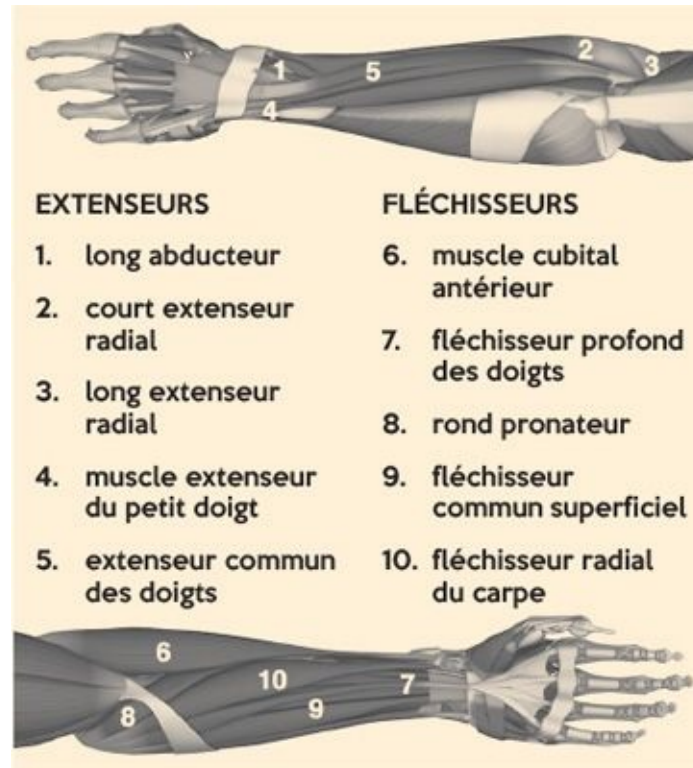
Deux os constituent l'articulation du coude : l'humérus distal du bras et le cubitus proximal de l'avant-bras. Un second os de l'avant-bras, le radius, s'articule de façon proximale avec la tête du cubitus et de façon distale avec les os carpiens du poignet. L'avant-bras va se mouvoir en, *primo*, flexion et extension (au moyen d'un mouvement de type charnière à l'articulation entre l'humérus et le cubitus) et, *secundo*, en pronation ou supination, ce qui correspond à la rotation de la main alternativement paume ouverte et dos de main quand l'humérus reste fixe. L'articulation charnière simple du coude se complexifie par celle du cubitus et du radius et par la manière dont ces trois os partagent leurs cavités synoviales et leurs ligaments. Comme l'articulation du genou (elle aussi, une articulation charnière), le coude se prête facilement à l'hyperextension, cause de mauvais alignement et de blessure, notamment au cours d'asanas où le bras supporte la rotation⁴.

La flexion et l'extension de l'articulation du coude s'obtiennent par la contraction des muscles au-dessus de lui : le biceps, le brachial et le brachoradial génèrent la flexion tandis que le triceps intervient essentiellement comme extenseur. Au cours des mouvements de pronation et de supination, le cubitus et le radius se superposent pour que la paume pivote vers le haut ou vers le bas. Le muscle rond pronateur et le carré pronateur assurent avant tout la pronation (secondés par le brachoradial à partir d'un état de supination). L'on se rend compte pleinement de la difficulté engendrée par la pronation lorsque l'on essaie de garder les paumes bien plaquées au sol pendant *pincha mayurasana*, d'autant plus difficile quand les biceps sont contractés.

L'évolution humaine a largement dépendu de notre capacité à tenir et à manipuler les objets, capacité elle-même rendue possible par notre pouce opposable. C'est notre main peut-être, au-delà de nos qualités spirituelles, de notre aisance verbale et de notre connaissance démonstrative des asanas, qui constitue notre outil pédagogique le plus important. Elle nous donne le moyen de communiquer à l'aide de sa précision tactile, tout en nuances et sensibilité. Au

cours de la pratique, nos mains nous fournissent l'un des ancrages fondamentaux les plus importants, y compris dans les équilibres de bras, bon nombre d'inclinaisons arrière et jusqu'aux ouvertures de hanche par effet levier, les enroulements et les inclinaisons avant. Cet outil de précision, avec l'aide de la mobilité considérable de l'articulation du poignet, souffre aussi de figurer parmi les parties du corps humain les plus vulnérables. Quant au poignet, il est très souvent blessé au fil de la pratique.

La main se compose de cinq métacarpiens et de quatorze phalanges que relient des ligaments et qu'entourent des muscles, des nerfs, des vaisseaux, le fascia et la peau. Le poignet compte huit petits os carpiens, dont deux s'articulent avec le radius distal et quatre avec le métatarse, la plupart enveloppés de ligaments transverses. La forme arquée des os du poignet ménage un compartiment central où prennent place les tendons fléchisseurs, leurs gaines et le fascia qui soutient la position des tendons. Les mouvements de l'articulation du poignet sont mis en évidence par la main : la flexion tire la main au bas de l'avant-bras (et tend à allonger les doigts), alors que l'extension amène la main au sommet du poignet (avec une rétractation des doigts, sensible dans la tendance pour les phalanges à se soulever du sol au cours d'adho mukha svanasana). L'abduction écarte le pouce de la main paume visible quand l'adduction aboutit au résultat inverse. Le pouce bénéficie d'une mobilité maximale en extension, en flexion, en abduction et en adduction.



Muscles de l'avant-bras et de la main

Les premiers muscles concernés par la mobilité du poignet et de la main ont pour point d'origine les os de l'avant-bras (radius et cubitus), avec de longs tendons qui s'insèrent sur les os plus éloignés (distaux) du poignet, des métatarses et des phalanges. Plusieurs petits muscles propres à la main (quatre dorsaux, trois palmaires) s'ancrent sur les métatarses ou les tendons fléchisseurs et s'insèrent sur les phalanges pour rendre possibles la flexion et l'extension de la paume et des doigts. D'autres petits muscles s'entrecroisent à la base d'un doigt jusqu'à la première articulation du doigt voisin, pour assurer l'abduction et l'adduction des doigts. Parmi eux, figurent les muscles de l'éminence thénar qui nous intéressent dans notre pratique dans la mesure où ils mobilisent le pouce et son métacarpien. Car, au moment où nous écartons les doigts largement pour susciter le *bandha hasta* pendant des asanas comme adho mukha svanasana et adho mukha vrksasana, l'abduction la plus large possible du pouce risque de froisser les muscles de l'éminence thénar et possiblement la branche palmaire du nerf médian.

COMMENT TRAITER DE L'ANATOMIE PENDANT LES COURS

La majorité des manuels d'anatomie décrivent une structure du corps commune à la plupart des gens. L'enseignant se montrera souvent frustré dans la mesure où ses élèves ne se conforment pas parfaitement aux illustrations et aux textes qu'il a lui-même étudiés. Or, la structure osseuse varie d'un individu à l'autre en raison des formes, des longueurs et des épaisseurs diverses des os. Il existe des variations de taille, de dessin et d'attachement des muscles et des tendons. Les choses diffèrent entre hommes et femmes, entre groupes d'âges. Et de même, des différences apparaissent sous l'effet d'anomalies congénitales. Bien plutôt que d'ignorer ces différences pour essayer de susciter la conformité à une structure standard, il est important de conserver la curiosité d'un esprit ouvert et de garder présent en tête le sens de l'exploration et de l'apprentissage face à des élèves dont l'anatomie s'écarte des descriptions académiques.

En outre, le corps ne fonctionne jamais comme l'ensemble de parties isolées décrites dans la plupart des exposés anatomiques. Il fonctionne comme un tout, quand bien même ne le paraîtrait-il pas. Ce qui arrive à nos pieds va produire son effet dans notre colonne vertébrale, tout comme ce qui se produit entre nos oreilles va avoir des conséquences sensorielles dans notre corps. Si nous nous obstinons à relier l'usine du corps humain physique à des concepts et à un vocabulaire techniques, rappelons-nous qu'un enseignement qui se limiterait à ces considérations risquerait de réduire nos cours à un *pensum* techniciste et passer à côté de l'esprit profond de la pratique. Malgré tout, un apprentissage technique détaillé reste essentiel. Le délivrer en douceur et en toute clarté dépend de notre façon d'apprendre le fonctionnement du corps, où entrent l'anatomie fonctionnelle, la biomécanique et la kinésiologie propres à chaque asana ou enchaînement d'asanas. En puisant dans un savoir toujours plus grand et l'approfondissement du yoga, vous serez en mesure de transmettre cette information à vos élèves, part de l'immersion narrative de vos classes, qui tisse les autres composants de la panoplie de votre enseignement.

CHAPITRE 5

DE L'ART DE CRÉER UN ESPACE D'AUTOTRANSFORMATION

“Que se passerait-il si notre religion devenait soi et l'autre, si notre action se confondait avec notre vie, si la prière englobait tous les mots ? Qu'advierait-il si le temple s'étendait à toute la Terre, si les forêts étaient les vivants piliers de notre église, si l'eau consacrée était celle des fleuves, des lacs et des océans ? Qu'arriverait-il si la méditation étaient tous nos liens, notre parenté, si le maître était la vie, si la sagesse était notre savoir induit, si l'amour se faisait le centre de notre être ?,,

Ganga White

Les premiers yogis du hatha découvrirent que susciter l'énergie et la faire se mouvoir dans le corps leur offraient le sentiment d'un bien-être rayonnant et le ressenti de la plénitude alors qu'ils ouvraient tout grand les portes de l'existence consciente. Mais le cheminement du yoga – dont l'une des étymologies est « atteler, assembler, ne faire qu'un » – ne se révèle pas d'emblée. Il va de soi qu'en tant qu'êtres humains, nous avons tendance à séparer corps, respiration et mental, autant de frontières génératrices de souffrance dès lors que nous devenons étrangers à notre nature fondamentale d'êtres unitaires¹. Cette aliénation à nous-mêmes s'exprime partout, depuis le stress et la confusion, jusqu'à la maladie et le désespoir. Le hatha yoga offre toute une panoplie d'outils propres à dénouer les nœuds qui nous ligotent dans ce ressenti limité du soi. « La transformation que vous apporte le yoga, c'est de vous sentir davantage vous-même, martèle Joel Kramer (1980), et de vous ouvrir à un amour d'une plus grande profondeur. Il implique un travail de perfectionnement et d'affinement qui va révéler votre essence véritable, tout comme un sculpteur tire

de la pierre la beauté formelle en la débarrassant, avec lenteur et soin, de tout le reste. »

Les toutes premières missions d'un enseignant de yoga consistent à montrer à ses élèves un cheminement yogique le long duquel il les guidera. Se révélera bon pédagogue celui ou celle qui fera preuve d'inspiration, de savoir, d'habileté, de patience, d'empathie et de créativité. Toutes les composantes de l'enseignement – la création d'un espace sécurisé pour mener son auto-exploration, la confection de séries de pratiques d'asanas et de pranayama à même d'accompagner les élèves dans de longs voyages physiques et énergétiques, les bons repères dans le processus d'affinement des disciples, un guidage pratique pour la méditation, l'encouragement, par des exemples, de la poursuite de la pratique hors le studio –, tout cela concourt à un même objectif : faire du yoga un processus d'éveil à la vérité de l'être de chacun, susciter le ressenti durable de l'équanimité dans le maelström sans cesse changeant du vécu au quotidien, dégager les cycles de la vie. Si le yoga n'était qu'une pratique d'accomplissement à travers laquelle nous aspirerions tous à un certain objectif, le rôle du professeur en serait grandement facilité. Il nous suffirait de montrer à nos élèves que faire et comment. Et donc de tirer de notre connaissance de la philosophie du yoga, de l'énergétique, de l'anatomie et de la psychologie le moyen de bâtir des cours et de concevoir des instructions capables d'orienter à bon escient nos élèves vers la dynamique qui les mènerait à l'objectif. Sur le plan de la pratique physique, notre enseignement se concentrerait sur la perfection des postures. En pranayama, nous apprendrions l'idéal de la respiration et de l'équilibre énergétique. Pour la méditation, nous montrerions à nos élèves comment mettre en sourdine le mental. Certes, mais le yoga n'a rien à voir avec une pratique de l'accomplissement. C'est un *processus d'autodécouverte et d'autotransformation* sans fin. Au cours duquel les enseignants jouent le rôle de facilitateurs et de guides chargés de prodiguer le long du chemin unique de chacun un encouragement clairvoyant, attentifs à son évolution, respir après respir.



Ce dont chacun a réellement besoin pour pratiquer le yoga se nomme « intention ». Il s'agit de la qualité de base de la pratique et le point de départ de l'enseignement. Dès lors qu'un professeur exprime un objectif des plus clairs, tous les autres atouts de sa pédagogie gagneront en clarté et en alignement. Si bien que la première question à se poser prend cette allure : pourquoi veux-je enseigner ? Pour bien des enseignants, le cœur de l'intention est tout simple : pour créer un espace où les élèves se sentiront en sécurité et soutenus dans leur pratique. Et voici les outils à même de créer un tel espace.

LE CADRE PHYSIQUE

L'on est à même de pratiquer le yoga n'importe où. À un certain degré, l'idée est de vivre le yoga en permanence – rester conscient de sa respiration, de son corps et de son esprit tel un vécu continu qui vous apporte le sentiment constant de paix intérieure et de joie. Libre à vous de pratiquer le yoga dans la queue du supermarché, au volant de votre véhicule, en marchant ou au cours d'une conversation. J'ai pour ma part enseigné le yoga au sein de prisons fédérales dans un vacarme infernal et un tohu-bohu chaotique, dans le sable du désert sous un soleil brûlant, très haut dans les Andes en plein vent glacial, dans des studios de yoga au cœur des villes où les marteaux-piqueurs et les sirènes servaient de métronome au calme rythme de la respiration, dans des pagodes-*shalas*² tropicales de yoga baignées des mélodies de la vie de la jungle. Chacun de ces sites se montrait favorable à telle ou telle pratique de pratyahara. Tout comme il se révélait riche d'opportunités pour apprécier l'intensité de la vie et cultiver la

clarté au milieu de tout ce qui advenait. Il n'empêche qu'il nous est loisible d'identifier certaines caractéristiques du milieu ambiant qui sont favorables à la pratique. Prenez en compte celles-ci :

Un espace dédié : créer un lieu exclusivement réservé au yoga favorise l'ambiance générale de la pratique et aide à assurer les éléments d'environnement idéaux que je liste *infra*.

Le sol : ce sur quoi pratiquer le yoga de manière optimale sera fait d'un bois lisse, de préférence dur, ou d'un plaqué apparence bois. Idéalement « élastique » à la façon d'une piste de danse, de quoi garantir une assise stable mais un peu souple et chaleureuse. Un sol recouvert d'un tapis un peu mou ne se montrera pas suffisamment ferme pour les asanas debout et en équilibre. Il risque en outre de favoriser les entorses du poignet lors d'asanas qui exigent que les mains supportent un poids significatif. Ce genre de sol recouvert d'un tapis conviendra parfaitement pour des cours de type « tout en douceur » au fil desquels les élèves n'ont guère l'occasion de pratiquer debout, en équilibre ou en imposant du poids à leurs mains.

Les murs : bon nombre d'asanas bénéficieront d'une meilleure présentation ou gagneront en affinement par la pratique devant un simple mur libre d'obstacles (tels des tableaux, des aérateurs, des fenêtres, des interrupteurs ou des éclairages). Des cloisons élaborées pour le yoga pourront intégrer des sangles ou des lanières de préférence amovibles de façon que ces parois restent utilisables sans elles.

Aération : certains élèves ont besoin d'un flux constant d'air frais pour respirer pleinement quand d'autres estiment que le moindre courant d'air va raidir leurs muscles et compromettre une ouverture sans risque. Il s'agit là d'une divergence commune à la plupart des cours. Certains ne se conçoivent que dans une température élevée, mais dans la plupart des cas, classes et élèves se trouvent bien d'un espace tempéré ou l'air frais circule correctement³.

Éclairage : la présence de fenêtres de toit (« velux ») et de verrières en haut des murs autorise l'entrée d'une lumière naturelle sans empiéter sur la surface précieuse des cloisons. Ne pas hésiter à recourir à des spots à intensité variable et à des bougies pour créer une touche de qualité chaleureuse et expressive.

Ambiance musicale : des styles de yoga et des traditions n'encouragent pas la

diffusion de musique pendant les cours, mais elle est essentielle dans d'autres contextes comme élément clé de l'expérience globale. Si tel est votre choix, donnez toujours la priorité à la bonne audition de vos directives verbales et, par-dessus tout, veillez à toujours bien entendre la respiration de vos élèves et ce qu'ils ont à dire. Choisissez une gamme de plages musicales qui correspondent à la progression et aux tendances de vos classes, et testez-les avant leur diffusion devant le groupe.

Ambiance aromatique : dans les années 1960, yoga et encens allaient souvent de pair et cohabitaient dans le même espace, jusqu'à ouvrir largement la voie au phénomène yoga et aromathérapie de la décennie 1980 et au-delà. Pas mal d'élèves apprécient la façon dont certaines senteurs véhiculent leur approche d'un esprit ou d'un sentiment yogique. Pour d'autres en revanche, ces arômes les distraient quand ils ne provoquent pas leur nausée. Tout comme nous conseillons aux élèves de fréquenter vos tapis en se dispensant de parfums ou d'eau de toilette, nous pensons qu'il vaut mieux les accueillir dans un local où règne un air frais et naturel, sans odeurs artificielles.

Accessoires : l'utilisation pratique des accessoires est abordée au chapitre sept, *L'enseignement des asanas*. L'on trouvera ici le rappel des objets basiques :

- *Les tapis* sont les seuls accessoires tolérés par certains styles de yoga. Chaque élève devrait posséder le sien. Le choix du tapis relève de plusieurs critères : sa conception écologique, recyclable, sa fermeté ou sa douceur, son maintien, son poids, sa résistance (sa durabilité) et son adhérence. Pour des pratiques qui supposent la production d'une sueur abondante, il sera utile de placer sur le tapis un tissu éponge de façon à limiter les glissades possibles et favoriser le lavage des toxines.
- *Les couvertures* : il s'agit d'un accessoire multi-usage que l'on repliera à sa guise pour faire varier la hauteur de soutien, que l'on roulera pour des placements divers, que l'on déploiera pour couvrir et que l'on utilisera pour toutes sortes de choix créatifs. Les couvertures de laine solides assurent un pliage et un roulage des plus uniformes.
- *Les traversins ou bolsters* fourniront un support stable et homogène pour bon nombre d'asanas. La plupart des soutiens nécessaires s'obtiennent par des couvertures empilées.

- *Les blocs (ou briques)* sont des accessoires à usages multiples : ils serviront de soutien lors d'asanas assis, de support pour les mains pour les asanas en élévation et ils aideront aux actions d'éveil et de soutien énergétique. Les blocs de bois se révèlent stables mais lourds. En mousse, ils seront légers mais risquent de se révéler fragiles.
- *Les sangles et lanières* constituent des accessoires polyvalents qui améliorent la saisie sans compromettre l'intégrité de la posture. Elles maintiennent ou stabilisent le positionnement pour toute une palette d'asanas. Les modèles à desserrage rapide offrent une polyvalence plus grande puisque la sangle sera plus facilement resserrée ou libérée.
- *Les sièges* se montreront essentiels pour un grand nombre d'élèves. Rien n'interdit d'enseigner à toute une classe dont les élèves prennent place sur des chaises : vous pouvez vous retrouver en train d'enseigner à des groupes de femmes avant ou après leur accouchement, ou bien face à des pratiquants seniors ou encore des élèves à la mobilité ou à la stabilité limitées. Toute une série d'asanas s'accommodent en outre du recours à des bancs et à des tabourets⁴.
- *Les sacs de sable* apportent une traction augmentée par le poids aux asanas de type *supta baddha konasana*. Ils seront aussi utilisés comme accessoires polyvalents d'élévation ou d'ancrage du talon dans des asanas comme *virabhadrasana I*, ce qui se révélera particulièrement utile pour des élèves victimes de récentes foulures de la cheville.

ORGANISATION DE LA SALLE ET ORIENTATION

La disposition des lieux et l'agencement de la salle seront les critères déterminants de la façon dont vous allez, vous-même et vos élèves, vous placer. La toute première préoccupation, qui tiendra compte aussi des questions de sécurité abordées *infra*, doit porter sur la parfaite visibilité que vous aurez de vos élèves et qu'eux-mêmes auront de vous. Si la salle est rectangulaire, vous bénéficierez d'un maximum de perspective en vous plaçant au milieu de l'un des grands côtés. Choisir le petit risque de ménager une trop longue portée de l'avant-plan vers le fond pour vos nouvelles recrues ou les élèves les moins sûrs d'eux, qui auront tendance à opter pour un emplacement proche du fond de la salle et le plus éloigné de la vision directe de vos démonstrations. Je sais que certains enseignants préfèrent compter aux premières loges des disciples plus

expérimentés ou de plus grande compétence en guise de modèle : un choix non exempt d'inconvénients dans la mesure où quelques-uns de ces disciples avancés auront tendance à vouloir montrer leur maîtrise de la pratique, mais de façon souvent mal renseignée et potentiellement dangereuse, que de nombreux débutants vont regarder comme le modèle à suivre. Dans le même temps, les « nouveaux » ou les élèves relativement moins compétents éprouveront une plus grande difficulté à observer vos démonstrations. Raison supplémentaire pour laquelle il est préférable de disposer les élèves les plus grands sur les côtés ou à l'arrière de la salle. Pour quantité de raisons, tout un lot d'élèves privilégient telle ou telle place. Ceux et celles qui relèvent d'attentes particulières, au rang desquels figurent les derniers arrivés, ceux qui souffrent de tels ou tels préjugés, les femmes enceintes, les élèves qui connaissent des limitations physiques ou éprouvent de plus grandes difficultés dans la recherche d'équilibre auront intérêt à rester proches d'une cloison qu'ils ou qu'elles utiliseront comme accessoire : il s'agit de leur donner la priorité d'accès à ces places particulières. Il arrive qu'il faille demander à des élèves réguliers ou de passage d'abandonner leur emplacement préféré au bénéfice de ceux ou celles qui en auront besoin. Il suffira généralement de quelques mots d'explication pour que cet échange s'opère dans les meilleures conditions.

Positionner votre propre tapis à l'écart de l'entrée principale favorise votre repérage immédiat par les élèves entrants et du même coup vous-même les repérez et les accueillez plus facilement. Une telle disposition présente en outre l'avantage d'une distraction moindre quand les personnes entrent ou quittent la salle au cours de la pratique. Souvenez-vous que lorsque le cours sera commencé, vous vous déplacerez pour observer, rectifier une posture et interagir avec vos élèves. Anticipez le cas de figure au cours duquel vous serez amené à demander aux pratiquants, pour certains asanas ou enchaînements d'asanas, de se tourner de côté sur leur tapis, et donc à changer la direction de leur regard. Nous allons voir dans le chapitre à venir que le « devant » de la salle – l'endroit d'où, généralement, vous montrez un asana – bascule en conséquence, et que toutes les prises en compte antérieures suivent votre mouvement.

Dans des classes chargées, il sera utile d'espacer les tapis de façon à créer un plus grand débattement latéral pour les élèves quand ils étendront leurs bras. Ce sera un risque moindre de gêne mutuelle entre voisins amenés à se tourner de côté et à s'incliner vers l'avant les bras au-dessus de la tête. Un tel espacement sera d'autant plus efficace quand le groupe sera tourné vers l'avant de la salle ou bien, scindé en deux, formera deux longues rangées qui se feront face. Cette

orientation-ci se révélera plus efficace dans des classes où se déroulent des séries de séquences que les élèves répètent pour eux-mêmes dans chaque pratique, ce qui limite le développement de démonstrations d'asanas pour tout un groupe. Certains, certaines de nos confrères, consœurs préfèrent des alignements parfaits de tapis, style militaire, générateurs d'angles ordonnés, clairs, uniformes. Ils/elles perçoivent ainsi plus facilement l'alignement. D'autres donnent leur préférence à une atmosphère d'énergie communautaire au moyen d'un cercle ou d'un demi-cercle d'élèves, sans que cette disposition ne nuise à leur surveillance de l'alignement.

NIVEAUX DES COURS ET PRÉREQUIS

Tout sujet est-il en mesure de suivre n'importe quel cours ? Quelle est la situation d'un élève débutant qui se retrouverait parachuté dans un groupe de pratiquants évolués ? Ou à l'inverse, celle d'un élève qui se serait autoproclamé « avancé », sous couvert de son ego quelque peu hypertrophié, et qui atterrirait dans un groupe de débutants ? Qu'en est-il des cours de « tout niveau » ? Et jusqu'à quel point peut-on présenter le hatha yoga comme un programme séquencé où il faudrait pour prérequis un certain degré de compétence, validé et mesuré, pour prétendre atteindre le stade supérieur ? Eh bien ces questions font l'objet de débats d'opinion passionnés et contradictoires. Certains enseignants défendent mordicus l'idée de réserver certains cours aux seuls élèves qui auraient satisfait à l'exigence d'une présélection et obtenu l'approbation du maître précédent⁵. Mais concevoir les cours en périodes de temps définies, à la façon dont une école divise ses classes en trimestres ou semestres, alourdit la structure. Une telle organisation exige des élèves un engagement, une plus grande homogénéité de la classe, et incite l'enseignant à établir un programme préplanifié conçu pour amener progressivement les élèves d'un stade à un autre dans leur pratique, ce qui implique une certaine autodiscipline dans le processus.

Mais il existe au moins autant de bonnes raisons de préférer les cours ouverts. D'abord, même si la discipline reste une valeur prépondérante, une structure de classe relativement ouverte – qui autorise donc les élèves à choisir leur groupe – facilite la fréquentation pour la plupart. Nombreux sont les vacanciers qui veulent explorer un plan d'eau en y barbotant ou en y plongeant de loin en loin, plutôt qu'en commençant à sa source dans des eaux calmes et peu profondes avant de nager aussi loin que permis selon le temps que l'on s'est donné ou un programme établi. Les élèves abordent le yoga riches de parcours de vie très

éclectiques : certains gagneraient à rejoindre un cours moyen alors même qu'ils sont de parfaits néophytes. Un grand nombre mènent des vies professionnelles qui leur interdisent de s'engager dans un emploi du temps fixé sur des semaines ou des mois. Beaucoup d'élèves expérimentés trouvent un bénéfice à fréquenter des types de cours variés d'un jour à l'autre. Lorsqu'un studio propose une gamme de cours de niveaux variés tout au long de la semaine, assurés par une palette d'enseignants dans des styles multiples, ces pratiquants les exploreront librement. Les élèves qui vont et viennent, tout particulièrement les vrais néophytes ou ceux qui s'engagent dans d'exceptionnels défis, demandent plus de la part de l'enseignant. Mais, même dans les cours les plus structurés, les pratiquants réguliers expriment de nouvelles attentes qui réclament une attention tout aussi particulière. Une règle stricte qui interdirait aux élèves de passer d'un cours à l'autre pourrait se révéler tout aussi décourageante que le principe qui laisserait n'importe qui choisir de vous rejoindre. Lors de la première rencontre avec quelqu'un, vous devez lui demander d'emblée quel type d'expérience il a déjà pu vivre avec le yoga, connaître les blessures ou la condition physique susceptibles de limiter sa pratique. Si vous sentez que l'élève ne s'intégrera pas au cours, expliquez-lui avant tout la nature de la classe avant de lui présenter d'autres possibilités plus appropriées dans le programme ou ailleurs dans le cadre de la communauté du yoga. Si, malgré tout, cette personne désire s'intégrer au cours, montrez-lui *balasana* en insistant sur l'idée qu'elle doit pouvoir la réaliser avec facilité. Rien n'empêche d'offrir un emploi du temps ouvert fait de cours aux degrés et aux styles variés que viennent compléter des séances « intensives » aux contenus d'enseignement plus structurés. Ces cours intensifs se conçoivent aussi bien pour une introduction au yoga, pour des niveaux spécifiques que pour un public donné. Les professeurs sont alors fondés à convier les élèves intermittents à ces cours intensifs et laisser tout un chacun libre de participer à la classe de son choix.

L'ÉTIQUETTE DU GROUPE

L'efficacité de votre enseignement et la capacité de vos élèves d'affiner et d'approfondir leur pratique au fil de vos cours dépendent en partie de la conduite de tout un chacun dans la salle. Dans l'ensemble, la plupart des élèves ne verront aucune objection à respecter l'étiquette minimale qui vous autorise, vous, à enseigner et à chacun des pratiquants à apprendre. Le non-respect d'une telle étiquette naît la plupart du temps de l'ignorance qu'une certaine conduite perturbe ou distrait le cours. Il est dès lors important d'établir fermement les

normes de conduite minimales. Quelles sont-elles ?

- *La propreté* : il faut pousser les élèves à se laver avant la pratique. En cas de difficulté à le faire, leur suggérer de procéder à un « brin de toilette » avant de rejoindre le cours : une forte odeur corporelle risquerait de gêner le confort de respiration des autres élèves (et le vôtre !). Il s'agit d'évoquer ce point en tête-à-tête à titre de conseil amical.
- *Parfums et eaux de toilette* : même si un parfum, une eau de Cologne, un déodorant, voire une huile essentielle ont de quoi complaire à une personne donnée, telle odeur pourrait provoquer un haut-le-cœur chez une autre. La solution simple consiste à demander à tous les élèves de s'abstenir de porter quelque fragrance que ce soit sur la peau ou sur leurs vêtements le temps du cours.
- *Tenue* : le yoga se pratique mieux dans des vêtements confortables. Quand il se vit en groupe, il suppose une tenue simple qui ne soit pas une source de distraction. Du point de vue de l'enseignant, il est utile de pouvoir bien discerner les contours corporels des élèves.
- *Pieds nus* : demandez que les chaussures soient retirées avant d'entrer dans la salle de yoga pour préserver la propreté et (pour beaucoup) le caractère sacré du *shala* (la maison).
- *Bavardage* : poussez vos élèves à se concentrer sur le son de leur respiration et sur vos directives verbales. Si l'un des participants a tendance à parler pendant le cours, abordez la question avec lui ou en privé après la classe. Si deux personnes ou davantage se mettent à discuter pendant le cours, adressez-vous simplement à l'assemblée pour rappeler d'« essayer de rester concentré sur votre pratique ». La remarque suffira généralement à faire taire les bavards. N'oubliez pourtant pas que tout un chacun doit se voir encouragé à poser des questions sur la pratique que vous mettez en œuvre, à tout moment. Quand bien même préférerez-vous dire que vous notez la question et que vous y répondrez à tel moment, il reste important pour votre enseignement que vous accueilliez les questions et y répondiez, pour en faire l'occasion de fournir des explications et des instructions plus complètes. Les enseignants qui refusent par principe de prendre les questions ne passent pas seulement pour arrogants et autoritaires : leur refus d'engager ouvertement le dialogue risque de compromettre le sentiment de sécurité de leurs élèves et d'altérer leur confiance envers le

professeur.



• *Entrées et sorties* : systématiquement, quelques élèves se présenteront en retard ou quitteront le cours prématurément. Ils risquent alors de distraire les autres et d’interrompre le flux de votre enseignement. Certains studios et leurs professeurs tiennent à faire respecter un règlement strict : ils prient les élèves qui auraient outrepassé l’horaire de tant de minutes de repartir. Beaucoup parmi ceux qui entament la pratique par une période de silence ou de méditation guidée demandent aux élèves en retard d’attendre la fin de ladite méditation avant d’entrer. D’autres suggèrent aux personnes déjà dans la salle de mettre à profit ces distractions aléatoires pour rester conscientes du moment présent quoi qu’il arrive, jusqu’à les encourager à pratiquer le « karma yoga » en ménageant gentiment de la place aux arrivants si l’espace est déjà bien rempli. Il faut bien sûr insister pour que les élèves arrivent au moins cinq minutes en avance et restent jusqu’à la fin du cours. Pourtant, dans un monde souvent mouvementé et imprévisible, même l’élève le plus discipliné est susceptible de connaître un retard ou devoir partir plus tôt. Dès lors, ouvrir l’espace et votre cœur pour tenir compte des contraintes de vos disciples est de nature à grandement contribuer à communiquer l’idée à tous que votre intention passe par le soutien, ce que démontrent votre souplesse et votre sérénité. Si un élève régulier se présente en retard, plutôt que d’insister pour qu’il ou elle se mette au diapason de la classe, suggérez-lui qu’il ou elle fasse en sorte de se retrouver dans son corps. S’il s’agit

d'un nouveau ou d'une nouvelle, placez cette personne en balasana jusqu'à ce que vous jugiez qu'il ou elle peut rejoindre le groupe.

L'ÉVEIL DE L'ENVIRONNEMENT SPIRITUEL

Susciter un espace sûr, positif, pour les élèves, voilà qui entre dans les missions les plus importantes d'un professeur de yoga. Il existe une infinité de sources dans la littérature consacrée au yoga et à la spiritualité qui offrent un accompagnement dans la pratique de la connaissance de soi. C'est parce que la plupart des enseignements spirituels du yoga traditionnel puisent dans une culture religieuse hindoue que le concept du soi s'articule selon des considérations hindouistes de cheminement spirituel. Il est habituellement décrit comme l'unicité avec le brahma ou le divin. Bien des récits contemporains consacrés au yoga tiennent ces enseignements traditionnels pour parole sacrée divine, de quoi leur donner une allure fondamentaliste qui surfe sur une vague religieuse. Nous courons le risque, en qualité d'enseignant, pour peu que nous nous inspirions de telles sources sans nous y impliquer vraiment, au prix d'une mince compréhension des tenants et aboutissants religieux, d'exprimer des croyances qui vont se révéler, si l'on y regarde de plus près, fort éloignées de l'opinion réelle ou du sentiment authentique que nous avons de la vie et de l'esprit. Mais rien ne nous empêche de plonger dans cette matière et d'autres références pour les voir comme de fabuleuses sources de connaissances sur la vie et le yoga. Elles deviennent alors riches de métaphores, de mythes et d'archétypes que notre enseignement va rendre concrets et pertinents pour nos élèves, sans tonalité religieuse.

Nombreux sont les professeurs de yoga – en réalité la grande majorité de la communauté yoga dans le monde entier – qui tiennent les *Yoga sūtras* de Patañjali pour des articles de foi et les fondements des croyances en leur pratique, leur enseignement et leur vie. Ne pas se montrer en accord avec les *Sūtras* ou d'autres textes traditionnels ou concepts, ne les appliquer qu'en partie ou selon un libre mode d'interprétation sera considéré par quelques yogis puristes comme sacrilège. Pourtant, « le spirituel n'est pas une religion », a affirmé Rachel Naomi Remen (1993) :

“Une religion est un dogme, un ensemble de croyances liées à la spiritualité et un ensemble de pratiques nées de ces croyances. Il existe un grand nombre de religions qui tendent toutes à s'exclure les unes les autres.

Autrement dit, chacune des religions laisse à penser qu'elle prend le pas dans le domaine de la spiritualité – je suis « le chemin ». Or, la spiritualité est ouverte. Elle constitue le sentiment d'appartenance et de participation le plus profond. Tous, nous participons de la spiritualité à tout moment, que nous en soyons conscients ou pas⁶.»

Un grand nombre d'enseignements traditionnels ou contemporains du yoga postulent en la croyance d'une « unité de l'être ». Leur pratique, telle qu'elle est prescrite, exige le renoncement au désir, à l'attachement et à l'individualité pour prix du « Chemin » vers l'être spirituel. Ganga White (2007) nous rappelle que « la croyance majeure, dans cette perspective, est que la vérité sous-jacente et la réalité dans la vie sont l'Un, et que le monde de tous les jours, monde de diversité et d'individualité dans lequel nous vivons, n'est en fait qu'une illusion que d'aucuns nomment *maya* ». Mais au fond, ce monde-là n'est-il vraiment qu'une illusion ? White suggère : « Il serait sans doute plus avisé d'apprendre à vivre intelligemment avec ces dimensions intrinsèques de nous-mêmes plutôt que de tenter de les annihiler. » Quand nous en appelons au yoga fondamentaliste, il nous est loisible de puiser dans les trésors des *Sūtras* et de la *Bhagavad Gita* pour en tirer des savoirs spirituels et un degré d'interprétation qui reconnaissent à la réalité de la vie une légitimité d'existence quand elle est vécue ici et maintenant. Dans l'enseignement du yoga, cette approche ouvre la dimension spirituelle qui nous donne le moyen de nous montrer plus ouverts envers chacune des personnes présentes dans notre cours quelles que soient ses croyances, sa foi ou ses conceptions de la spiritualité et de la religion. « Pour l'âme, écrit Thomas Moore (1994), l'ordinaire est sacré et le quotidien est la source première de la religion. » Il poursuit : « [...] Tout comme le mental se nourrit des idées et produit de l'intelligence, l'âme se nourrit de la vie et l'assimile pour produire sagesse et personnalité tirées de la matière du vécu⁷. »

La plupart des gens viennent à la pratique pour réduire leur stress, développer leur souplesse, venir à bout d'une blessure physique ou émotionnelle, vivre de nouvelles relations sociales ou bénéficier d'un entraînement physique. Mais une fois engagés dans la pratique, quand ils combinent corps-souffle-mental, ils sentent germer quelque chose en eux. Les élèves commencent à ressentir une meilleure connaissance d'eux-mêmes, l'impression de se sentir pleinement vivants. Ils se sentent mieux, plus équilibrés, davantage conscients, plus limpides. Le profond désir que nous éprouvons en tant qu'êtres humains de vivre une vie heureuse, complètement éveillée, pleine de sens, tout comme

l'impression de nouer le contact avec une dimension plus grande que celle de nos êtres individuels déclenchent graduellement une motivation puissante pour pratiquer tout au long de notre vie.

Quand il est utilisé comme outil d'autotransformation et de cheminement vers l'être spirituel, le yoga marque pour l'élève le début de l'attention qu'il va porter pour la première fois à ce qu'il est en train de réaliser dans la pratique. Un élève mal assuré, qui régresse, souffre, qui exprime un sentiment d'inconfort, aura tendance à se replier dans son mental analytique ou agité. Sthira et sukham – permanence, stabilité et confort, bien-être – confèrent aux asanas leur socle fondamental. La permanence ne signifie pas demeurer parfaitement immobile au cours d'une posture tenue un très grand moment. Elle ne se confond pas avec une « pose » statique, à la façon d'un modèle devant un appareil photo. Par contraste, les asanas se montrent vivants, à tout instant l'expression unique de l'être humain qui les accomplit⁸. Ouvrir le « soi » au ressenti d'une paix intérieure au beau milieu de l'intensité relative d'une pratique de l'asana – autrement dit se montrer calme et léger tout en restant fort et solide – approfondit la pratique d'un degré.



Même si l'on maintient un asana un long moment tout en travaillant immobilité et bien-être, des mouvements interviennent sans cesse : le cœur bat, la

respiration et le prana s'écoulent. Une vision plus large de la pratique des asanas amène alors à la conscience d'une pratique du mouvement au sein de la posture et entre les asanas que l'on décrit souvent comme distincts. Un mouvement dans lequel l'on est tout simplement présent, tout simplement constant dans le corps-souffle-mental, tout simplement en état de bien-être. La respiration commence à devenir semblable au mantra dans la méditation du mouvement qu'est la pratique de l'asana. En ce sens, la pratique est celle d'une méditation en pleine conscience au cours de laquelle l'on se montre tout entier présent à l'instant⁹. Ce processus empirique – qui n'a rien à voir avec un culte religieux rendu à une divinité ni l'insistance à obtenir la forme précise au cours des postures tenues – rend spirituelle la pratique de l'asana elle-même. Et c'est précisément là, lorsqu'il crée une dimension qui va pousser à la pleine conscience, que le professeur de yoga devient un facilitateur spirituel. Parce qu'il dirige des cours de yoga qui vont guider vers la maîtrise auto-instinctive, chaque asana, chaque instant de l'asana et chaque passage d'une posture à l'autre, chaque respiration, toute sensation, la moindre pensée, le plus petit ressenti deviennent autant de fenêtres ouvertes sur la nature du mental, de la conscience et de l'esprit. La pratique se transforme en un processus de connaissance qui se déploie dans « la viscosité et l'illusion du mental », deux éléments, selon Stephen Levine (1979), « qui se révèlent plus clairement lorsque c'est par le cœur qu'on les perçoit ». C'est à ce moment que la réalisation d'asanas de yoga devient une pratique d'autotransformation et de guérison, tout comme émerge le ressenti profond d'un éveil de la conscience et de la connexion.

Il existe bien des façons de susciter cette approche plus consciente de la pratique yoga. Relève de votre entier jugement la façon de créer un espace sûr pour chacun, après que vous aurez constaté que certains élèves ont du mal à psalmodier l'« aum » quand d'autres se sont déjà installés dans une pratique bhakti profonde, tout en restant vous-même fidèle à vos propres sensibilités. La façon dont vous allez assurer cette approche va sûrement changer au fil de l'évolution de votre enseignement. Tâchez de rester ouvert à l'exercice qui consiste à savoir comment vous allez susciter un espace spirituel : il vous faut observer et comprendre comment vos approches variées créent des réactions non moins variées parmi vos élèves. Je vous livre plusieurs pistes qui visent à établir une classe plus éveillée sur le plan spirituel :

Se situer : commencez vos cours par quelques minutes au moins d'une pose assise immobile. Vos élèves vont « arriver » pleinement et se connecter à ce qu'ils ressentent vraiment dans leur corps : respiration, mental et esprit. Invitez

tout un chacun à adopter une position assise, jambes croisées, confortable, ou une autre. Encouragez l'utilisation d'un soutien type *bolster* pour amener les ischions à la hauteur voulue de façon que le bassin adopte une position neutre. Demandez aux élèves de commencer à se concentrer tournés vers eux-mêmes pour sentir le flux simple, naturel, de leur respiration. Invitez-les à ressentir les os de l'articulation de la hanche (ischions), poussez-les à les ancrer au sol, fermement, pour qu'ils se sentent davantage enracinés. Puis demandez-leur de reporter leur attention sur leur respiration, d'être conscients des mouvements naturels qui fluent à travers leurs corps à partir de leur souffle. Dites-leur de veiller à détendre leur visage, leurs yeux, entre les tempes. À partir d'un état de bien-être et de stabilité, annoncez le début graduel d'une respiration plus profonde. Qu'ils prennent conscience des effets naturels de ce souffle dans leur corps, que chaque inspiration se fasse plus grande, plus ample, et qu'à chaque expiration ils se détendent et s'apaisent davantage. Invitez-les à prendre conscience des intervalles entre chaque respiration, sans bloquer leur souffle qui entre et sort, et à autoriser la qualité de la sensation qui est la leur à chacune de ces pauses, de les accompagner au rythme du flux de l'air. Quand la respiration s'est faite calme, régulière, donnez-leur pour instruction de l'écouter au passage de leur gorge, un son qui ressemble à celui de la brise à travers les arbres ou à l'océan qui s'en vient grésiller sur le rivage. Dites-leur de demeurer en phase avec la sonorité, la sensation et le flux équilibré de la respiration tout au long de leur pratique.

Fixer l'intention : à partir de l'espace intérieur léger et réceptif généré par l'assise, la respiration, le regard et le ressenti, invitez vos élèves à joindre leurs mains à hauteur du cœur en *mudra anjali* (position de prière des mains). Tout en leur demandant de rester en harmonie avec leur respiration, ils inclinent leurs doigts contre leur front, connexion symbolique de la tête et du cœur. En conservant ce lien, qu'ils prennent un moment de réflexion intérieure, qu'ils se rappellent pourquoi ils sont là et qu'ils se donnent le sentiment plus clair de l'intention, de l'objectif intérieur, dans leur pratique. En tenant compte de votre propre intention et de la mise en œuvre de la classe, vous allez vouloir :

- susciter quelques minutes de posture assise, en silence ou en méditation guidée,
- lire un poème ou tout autre écrit pour créer une ambiance ou suggérer un thème,
- entamer un chant qui devra changer d'un cours à l'autre ou d'une saison à

l'autre,

- éveiller à l'aide de pranayama – ujjayi s'impose ; nadi shodhana et kapalabhati restent de bonnes options pour le début de certaines classes (*lire chapitre huit*).

À ce moment, vous pourriez aussi ouvrir la possibilité pour les élèves (et pour vous-même) de consacrer leur pratique à quelqu'un ou à quelque chose qui revête pour eux de l'importance. Autorisez le caractère personnel et privé de ce choix : plutôt que d'induire une dédicace à quelque concept particulier de spiritualité, vous donnez aux élèves le sentiment d'une plus grande liberté et d'un meilleur confort mental dans ce domaine de la pratique. Vous demanderez à nouveau à des intervalles de temps réguliers pendant le cours, par exemple lors d'une pause après un enchaînement intense d'asanas, de joindre les mains à hauteur de cœur, puis les doigts au contact du front, pour qu'ils reviennent à leur intention.

Psalmodier la vocalise aum : la plupart des élèves des studios de yoga apprécient beaucoup la psalmodie partagée du « aum ». *Aum* est une syllabe mystique ou sacrée que citent les *Védas*, les *Upanishad* et la *Bhagavad Gita* sous des définitions variées, comme « le son essentiel de l'Univers », la « voix de Dieu » et « le son originel de la création ». Selon certaines déclinaisons de l'hindouisme, la lettre *a* représente la création (qui sort de l'essence de Brahma), le *u* la sauvegarde de l'équilibre du monde (à la façon dont Vishnou s'équilibre avec Brahma au-dessus de lui sur une fleur de lotus) et le *m* l'achèvement du cycle de l'existence (lorsque Vishnou s'endort et que toute chose de l'existence se dissout dans son essence)¹⁰. L'*aum* signifie le commencement de la pratique du yoga, il fixe le ton et contribue à laisser fleurir la connaissance de façon plus intérieure. Pour simplifier l'approche, il est possible de psalmodier le son sous la forme « om ». Il n'est pas impossible que vous remarquiez l'expression de la résistance chez certains élèves par leur langage corporel. N'en tenez pas compte et poursuivez votre cours, à moins que vous ne préfériez prendre le temps d'expliquer la signification du *aum* et la raison de sa psalmodie.

Diriger la pratique de l'asana comme une méditation du mouvement : l'on entend souvent parler d'asana, de pranayama et de méditation comme s'il s'agissait de pratiques distinctes. La pratique totale du pranayama, comme nous le verrons au chapitre huit, se réalise assis et certaines des pratiques de méditation les plus approfondies se vivent en position assise et immobile (*lire chapitre neuf*). Mais, comme nous l'avons expliqué plus haut, mener à bien,

sincèrement, une pratique d'asana implique être présent, ce qui constitue le cœur de la méditation tout en respirant en pleine conscience en pranayama ujjayi. Ce qui va donner la possibilité aux élèves de vivre leur pratique des asanas comme une méditation de mouvement passe par le lien établi entre le flux rythmique de la respiration et l'expansion/contraction rythmique du corps au moment des asanas et entre eux. Il s'agit de commencer par des mouvements simples, lents, rythmiques qui vont aider les élèves à ressentir et conserver la connexion corps-respiration-mental. Il sera excellent pour la classe dans sa totalité d'entamer la pratique de l'asana en mouvement à l'aide d'une série fluide de type surya namaskara. Une façon de ressentir le flux syncopé de la respiration, de l'énergie et de l'esprit. Rappelez fréquemment à tous de ressentir le flux rythmique de sensation dans leur corps par le souffle, soit pendant l'immobilité relative d'un asana à la tenue prolongée, soit au moment d'un déplacement d'un endroit à un autre.

Diriger la pratique dristana (ou tristana) : le mental tend à s'orienter dans la direction des yeux. La pratique de dristana au cours de laquelle nous concentrons notre regard avec douceur et constance sur un point dristi (ou drishti) nous aide à conserver le mental concentré au cours de la pratique des asanas. De là, une meilleure qualité de pratyahara qui nous donne le moyen d'épargner à nos sens le cortège des distractions du dehors, et une meilleure dharana, le sixième membre du yoga, par laquelle le mental est complètement fixé en un point. Certains enseignements prescrivent à l'élève de fixer un point spécifique au cours de l'asana et entre deux postures. L'atout de cette approche de la pratique dristana réside en ce qu'elle devient vite réalisable sans effort. Comme l'élève ne se pose mentalement plus la question de savoir où diriger son regard, pas plus qu'il ne se demande quel sera le prochain asana, c'est un moyen de le piloter vers un approfondissement de sa pratique. Plutôt que d'assigner un point dristi à l'élève, une directive moins contraignante mais pour autant tout aussi efficiente consiste à lui demander de fixer avec constance quelque chose qui soit proche mais qui ne se déplace pas : c'est une façon de donner une direction globale au regard sans spécifier un point précis.

Rythmes naturels : depuis des dizaines de milliers d'années, les rythmes de la vie humaine furent en toute conscience calés sur les rythmes du cosmos, et même déterminés par eux. Au premier rang de ces rythmes, l'apparition et la disparition de la lumière (celle du Soleil et de la Lune)¹¹. Dès l'époque des Grecs anciens, les philosophes se sont montrés intrigués par l'influence des saisons sur l'existence humaine. Désormais, depuis l'avènement de la

civilisation moderne, nous nous sommes peu à peu coupés des rythmes naturels de l'Univers. Nous reconnecter aux saisons et aux influences puissantes des énergies solaire et lunaire se révèle susceptible de nous aider à ressentir les rythmes naturels dans nos existences et de retrouver par cette connexion un éveil plus profond et plus régulier de l'esprit. Si bien que l'élaboration de thèmes pour la classe, d'enchaînements et d'intentions qui vont incarner et honorer nos ressentis à tel moment de la journée, des saisons et d'autres rythmes cosmologiques va contribuer à ancrer la pratique dans une forme naturelle de spiritualité. Dans laquelle le corps, le souffle, le mental et l'esprit entreront en rythme syncopé avec le flux du cosmos. Nous nous entraînerons à nous synchroniser avec les rythmes les plus profonds de la vie en explorant nos ressentis, nos sensations et la conscience de notre lien avec les puissantes forces énergétiques naturelles. D'où l'importance de créer l'espace pour les élèves qui leur ouvrira avec davantage de conscience les portes de leur perception de la vie humaine. Ils le vivront comme l'expression naturelle de l'Univers, de quoi apporter davantage de lumière et de clarté dans l'esprit de chacun. Au fur et à mesure de la prise de conscience dans la pratique, les rythmes et les schémas de la vie de tous les jours seront de plus en plus vécus comme l'expression de l'esprit dans la pulsation énergétique de la vie même.



Atmosphère : bon nombre de studios de yoga investissent beaucoup dans la création d'une atmosphère spirituelle. Déambuler dans un tel espace est de nature à susciter une impression immédiate d'ouverture à quelque chose capable de parler au cœur ou à l'esprit. Il se peut qu'il fasse aussi tourner les talons d'un nombre non négligeable de personnes pour lesquelles ces éléments sortent du cadre de leurs sensibilités culturelles occidentales conventionnelles. Il vous faut

donc à la fois développer le sens de votre clientèle tout en respectant vos sensibilités propres pour aboutir à un équilibre de l'aménagement à l'œuvre dans votre espace. Il suffit parfois d'une simple bougie allumée pour contribuer à transformer un local industriel froid en un temple d'éveil yogique.

ARCHÉTYPES ET MYTHOLOGIE

La racine verbale d'*asana* intègre l'idée de rituel, un ensemble d'actions à la signification symbolique que l'on va combiner en une pratique pour mettre en lumière certains aspects du vécu personnel, émotionnel, spirituel, social et écologique. Au cours de votre enseignement, il vous est loisible d'insister sur ces combinaisons en portant l'accent sur le symbolisme qu'expriment plusieurs pans de la pratique. Une source de symbolisme réside dans le vaste monde des figures mythologiques rencontrées à travers les univers culturels variés sur la planète. Selon que l'on interprète le mythe comme une allégorie et un « pont vers une réalité immuable et éternelle, à moins qu'il ne s'agisse d'une version approchée de cette réalité, créée par ou pour des esprits grossiers », ou tout au contraire comme « une fonction essentielle de l'esprit (fonction consciente ou inconsciente) qui aurait pour rôle d'exprimer des besoins et des désirs réprimés ou bien de n'avoir de sens qu'au-delà de la vie et résoudre tous les conflits qu'elle rencontre », comme l'expose Devdutt Pattanaik (2003), nous allons trouver dans ces mythes une sagesse profonde sur les conditions et les circonstances de la vie et de la conscience (ce que nous allons explorer dans les paragraphes à venir). La mythologie de l'Inde se montre particulièrement riche en récits, symboles et rituels, tout à la fois une manifestation de la compréhension humaine de la nature, de l'être et son expression. Une partie de la beauté de la mythologie hindoue réside dans son caractère vivant et son évolution au fil des nouvelles interprétations liées aux recherches de quiconque plonge dans ses histoires apparemment sans fin. Un grand nombre d'asanas tirent leur nom des personnages de ces récits, de quoi offrir une palette de métaphores en liaison avec la vie de tous les jours et le yoga. L'objectif de la philosophie spirituelle de l'Inde et de sa mythologie est d'enseigner le secret de l'engagement et de détruire les toiles d'araignée mentales et émotionnelles dans lesquelles se prend notre être conscient. Cette mythologie abonde en symboles tirés du monde naturel, autant de représentations des aspects de la vie humaine et de son déroulé : la lumière et l'ombre, les montagnes et les cours d'eau, les arbres et les animaux, le vent et les étoiles. Nous allons passer en revue quelques-uns des leviers de cette tradition mythologique que vous, enseignant,

allez actionner. La plupart proviennent du *Ramayana* et du *Mahabharata* [la « grande guerre » ou la « grande histoire » des *Bharata*, NdT], par lesquels la pratique devient davantage celle de l'éveil de la conscience et de l'autotransformation (Menon, 2003 ; Dharma, 1999).

Hatha ou l'intégration équilibrée : vous rappellerez à vos élèves que l'essence du hatha yoga relève d'une pratique d'intégration équilibrée de l'effort et du bien-être. Ce point de départ vise à ériger le yoga en discipline de la transformation, notamment auprès d'élèves qui commencent à explorer et découvrir la façon dont la pratique est capable de jouer avec les polarités apparentes de la vie. On a beau réduire symptomatiquement le vocable *hatha* à un « yoga physique », il n'empêche qu'il réunit les syllabes *ha* et *tha*. La première évoque les énergies solaires, la seconde les énergies lunaires qui pulsent partout dans le monde¹². Le soleil et la lune revêtent une riche signification symbolique dans la mythologie indienne. Les énergies solaires se montrent bouillonnantes et revivifiantes, celles de la lune davantage intégrantes et calmantes¹³. Dès lors, l'expression *hatha yoga* exprime l'intégration de contraires, l'équilibre entre l'effort et le bien-être, une pratique qui marie l'éveil et l'apaisement. Adaptées aux leçons d'asanas et de pranayama, ces valeurs équilibrées rendent le yoga pérenne dans le temps et transformateur.

Surya namaskara – la salutation au soleil intérieur : les salutations au soleil qui ouvrent la plupart des cours de yoga se révèlent d'un riche symbolisme. Surya est la déité solaire en chef qui conduit son char à travers le ciel chaque jour sous la forme de Dieu la plus visible qu'il soit donné de voir. On y retrouve en outre l'ancien vocable sanskrit de « soleil », l'astre révérendé dans la plus ancienne mythologie « comme le cœur du monde tout à la fois physique et spirituel », selon l'expression de Richard Rosen (2003). Namaskara a pour racine *namas*, « se prosterner » (d'où « *namaste* »). Dans les mythes des *Védas*, les dieux ont souvent recours à la chaleur du soleil pour parvenir à leurs fins, à commencer par la création. Notre « soleil intérieur », le centre spirituel du cœur, est interprété comme la source de lumière et de vérité tout au long du chemin de la vie. Par surya namaskara, nous nous inclinons devant la vérité de qui nous sommes par notre essence. Nous plaçons la tête en dessous du cœur, nous entrons en relation avec notre sagesse intérieure.

Nataraja – le guerrier dansant : l'iconographie de l'Inde représente ordinairement Shiva plongé dans une profonde méditation ou bien en train de danser la tandava au-dessus du démon de l'ignorance sous son apparence de

Nataraja, le seigneur de la danse (Zimmer, 1972). Danser, une forme ancienne de magie, induit la transe, l'extase et l'autoréalisation. Shiva se manifeste sous la forme de Nataraja pour ramasser et projeter ses girations frénétiques sans fin dans le but de réveiller les énergies dormantes que sont les forces créatives qui modèlent le monde. Piloter un cours à travers des séries enchaînées d'asanas et de vinyasas du guerrier à la façon d'une danse éveille l'énergie créative des élèves dès lors que le corps et la respiration se synchronisent en un mouvement fluide. Mais Nataraja, c'est aussi le dieu de la destruction qui manifeste l'élément de feu, symbole de l'effacement des illusions que nous portons sur la vie et sur le monde. Dans l'équilibre du Shiva danseur, nous trouvons un contreponds entre destruction et création dans le jeu de la danse cosmique : une voie vers l'illumination et l'équanimité.



Virabhadra – le guerrier sauvage spirituel : quand la compagne de Shiva, Shakti, fut assassinée par le chef des dieux, Daksha, Shiva s'arracha les cheveux de douleur et de colère, et le guerrier sauvage Virabhadra naquit de ses boucles. Virabhadra aux milliers de bras, aux trois yeux de flammes et à la chevelure en feu arborait un collier de crânes et portait des armes terrifiantes. Prostré aux pieds de Shiva dans l'attente de sa volonté, il reçut l'ordre d'emmener son armée contre Daksha pour venger la mort de Shakti. Ce dont il s'acquitta immédiatement. À l'image de Shiva, l'objectif destructeur de Virabhadra ne s'inspire pas d'une revanche, mais vise à détruire l'ennemi réel, l'ego qui se dresse sur le chemin de l'humilité. À l'approche des asanas dont le nom découle de Virabhadra – Virabhadrasana I, II et III –, il est conseillé de pousser les élèves à cultiver l'esprit du guerrier spirituel conscient à 360°, celui que la réussite

n'entrave pas, centré sur l'être unique. L'esprit de Virabhadra, quand il reste focalisé sur la pratique, quand il tient bon, au cœur de la peur et de l'intensité, va aider les élèves à prendre conscience de la force et de l'humilité nécessaires pour relever des défis dans leur pratique et dans leur vie au nom d'un plus grand courage et d'une plus forte détermination.

Shakti – le féminin divin : c'est par ce vecteur que nous allons pouvoir insuffler de la créativité et de la joie dans nos classes. Shakti représente le pouvoir créatif de l'existence, l'énergie cosmique qui anime l'Univers, la source de l'énergie, la déesse mère, la représentation des principes actifs, dynamiques de la puissance féminine. Quelques-unes des traditions de l'Inde évoquent le principe que chacun des dieux de la famille des déités possède sa Shakti, l'énergie divine féminine sans laquelle le dieu serait dépourvu de puissance. Shakti est la dimension productive du monde, la part féminine, maternelle, de Dieu, elle symbolise l'acceptation spontanée et aimante de la réalité tangible de la vie. Elle incarne la joie créative vitale, la beauté, l'attrait et la séduction du monde vivant, elle instille en nous l'abandon aux valeurs changeantes de l'existence. Elle constitue l'énigme majeure du principe masculin de l'esprit, elle symbolise la façon dont le flux continu du vécu quotidien embrume la clarté de l'être. Au fur et à mesure que nous projetons et externalisons notre énergie shakti, nous fabriquons l'univers de notre vie, la petite sphère de nos préoccupations immédiates. À la manière d'un peintre qui couvre sa toile, nous peuplons et colorons celles de nos vies, nous mettons en scène drames et plaisirs, les illusions de notre propre énergie shakti. Dès lors que nous voilà pris, captivés par ce que nous pensons être vital, les questions passionnelles de nos vies, nous avons affaire à la projection de qui nous sommes, à l'épellation de notre être créatif. Peu à peu fascinés par ces projections créatives dans lesquelles nous ne voyons que la délectation que nous y trouvons, elles nous paraissent apporter la dynamique d'une vie qui, sans elles, aurait de quoi paraître bien fade. Loin d'accompagner les élèves sans cesse dans des postures au moule statique, nous soulignons avec Shakti la libération du dynamisme à travers les asanas, en jouant avec eux, en dansant avec eux, en les ressentant pleinement vivants, vibrants et sensuels.

Astavakra – transcender l'incompréhension : Kagola, un disciple pauvre que campent les *Védas*, se tenait assis la nuit à réciter à voix basse les versets sacrés des *Védas*, à ses côtés sa femme enceinte, dans la lumière vacillante des chandelles. Au cours de l'une de ces nuits, il entendit une voix qui riait et qui corrigea sa mauvaise épellation d'un verset. Ce père las et irritable en devint

furieux, il maudit l'enfant à naître : le bébé naquit accablé de huit difformités sur son corps. Pour cette raison, il le nomma Astavakra (*asta* qui signifie « huit » et *vakra* pour « difformités »). Le petit infirme, tout humble, chercha les bonnes grâces de son père en se jetant à corps perdu dans l'apprentissage de la philosophie sacrée de l'Inde pour finir par devenir un grand savant védique. Pourtant, ses malformations aboutirent à ce qu'il soit jugé sur son apparence et non sur son savoir, sur sa sagesse et sur la simple articulation de l'essence de son vécu mystique. Le roi Janaka, encore un enfant, entendit parler de la sagesse d'Astavakra et le fit mander en qualité de sage et de professeur. Lorsque Kagola, le père du jeune garçon, apprit les grands exploits d'étude de son fils Astavakra et l'honneur que lui avait prodigué le roi Janaka en le nommant son professeur, il le bénit. Alors, disparurent les difformités d'Astavakra qui parvint à se tenir droit. La morale de l'histoire illustre l'humaine tendance à se fonder sur les apparences plutôt que sur les vérités intérieures, souvent cachées par le regard porté. Lorsqu'ils approchent pour la première fois astavakrasana, les élèves se montrent la plupart du temps décontenancés par ce qui leur semble être une posture très complexe, difficile. En réalité, il s'agit de l'un des équilibres de bras les plus simples, qui ne réclame qu'une technique de base et l'élémentaire descriptif des gestes à accomplir. Lorsque nous indiquons à nos élèves quand marquer une pause, respirer, regarder, ressentir et explorer patiemment le savoir-faire que nous partageons avec eux, ils découvrent en astavakrasana et à travers d'autres asanas qui leur semblent un défi à accomplir un sentiment de libération. Et ce sentiment nous accompagne au-delà du tapis quand nous risquons de reculer face à certaines circonstances de la vie en raison d'incompréhensions qui occultent la véritable nature de ce qui se présente à nous. Au prix de patience et d'apprentissage, il nous sera généralement possible d'aller de l'avant, habités du sentiment renouvelé d'une liberté née du savoir.



Ganesh – surmonter les obstacles : Ganesh est le membre le plus populaire du panthéon indien des déités mythologiques. On le représente sous la forme d'un petit être bedonnant à la peau jaune, pourvu de quatre bras, d'une tête d'éléphant avec sa trompe. Il est le second fils de Shiva et de Parvati (une manifestation de Shakti). Comme pour tous les dieux de l'Inde, se bousculent un nombre indéfini de mythes qui ont trait à sa création et à son rôle dans l'Univers. Il est le Seigneur des Obstacles, le culte populaire qui lui est rendu fait de lui le vainqueur des obstacles, même si pas mal de récits le présentent à la fois comme celui qui dresse lesdits obstacles et celui qui les abat¹⁴. La tête éléphanterresque de Ganesh symbolise son imparable pouvoir et son caractère bienveillant, son corps rond et son embonpoint traduisent l'abondance et le rat apprivoisé qu'il monte figure la sagesse qui naît de la sublimation des désirs égoïstes. Même si ces qualités paraissent se contredire les unes les autres, Ganesh incarne l'équilibre dans la vie spirituelle et matérielle. Il aime, il pardonne, l'affection l'anime, il sait se montrer impitoyable quand il combat le mal. Lorsqu'il est aimé et respecté, Ganesh passe pour exaucer tous les vœux et assurer le chemin sûr vers le succès.

Vasistha et Vishvamitra – la grâce sans effort et la pratique obstinée : l'histoire de Vasistha et Vishvamitra tirée du *Ramayana* évoque la tension dynamique au sein de la vie spirituelle entre le bien-être qui émane du contentement et la profondeur spirituelle susceptible de jaillir de la lutte et de l'effort. Vasistha était un sage spirituel dans la lumière. Il avait établi une société de paix, qui se gouvernait elle-même dans la coopération de tous, et chacun était heureux. Il possédait une « vache d'abondance » nommée Nandini qui lui prodiguait tout ce qu'il désirait. Vishvamitra, puissant monarque d'un royaume voisin, était intrigué par la société de Vasistha. Il s'en vint visiter le royaume avec son armée. Vishvamitra fut subjugué par la vache de Vasistha qu'il tenta d'accaparer par la force. Mais le pouvoir spirituel de Vasistha – sa tolérance et sa maîtrise de l'émotion – se montra bien plus grand que celui de la pléthore d'armes que Vishvamitra déchaîna contre lui. Au cours d'une bataille épique entre les deux souverains, une centaine des enfants de Vishvamitra furent brûlés par le souffle de Vasistha. Vishvamitra finit par abdiquer, il se voua à une vie simple et ascétique, en quête de la force spirituelle. Comme il désespérait de s'accomplir sur le plan spirituel, c'est la difficulté même de son cheminement qui fit de lui un grand sage. Vasistha fit partie de ceux qui s'en vinrent lui rendre hommage. Les deux asanas qui portent le nom de ces deux figures se révèlent tous deux difficiles, mais *vishvamitrasana* pose un défi considérablement plus complexe. La posture exige un engagement de plus grand degré, de la force et de la

renonciation.

Hanuman – le grand pas en avant vers l’engagement : à l’image de Ganesh, Hanuman force le respect et appelle à la vénération dans la culture indienne pour sa force, son humilité, son altruisme, son engagement, sa détermination, son courage et son implication dans la discipline spirituelle. Il est le fils de Vayu, le dieu du vent, et d’Anjana, un être céleste à la queue de singe (un *Vanara*). Hanuman était l’ami, le confident et le serviteur du roi Rama (il porte également le nom d’Anjaneya, littéralement « le fruit d’Anjana », d’où découle la posture de fente anjaneyasana). Il est l’acteur de nombreux exploits au cours de la guerre du *Ramayana*. Au moment de l’enlèvement de la femme de Rama, Sita, Hanuman parcourt le monde à sa recherche pour finir par se heurter au vaste océan. Tous ceux qui se sont lancés dans la recherche se désolent de l’incapacité d’Hanuman à franchir les eaux. Lui-même s’attriste face à l’échec apparent de sa mission. Mais son engagement pour son maître se révèle si fort qu’Hanuman puise de la force, décuple son corps et bondit à travers l’océan à la recherche de Sita. Le récit traduit la pureté de la motivation à réunir ce qui a été séparé, tout comme l’engagement à mettre en œuvre tout ce qui doit l’être pour affronter les défis que la vie nous réserve. Hanuman est là pour nous rappeler qu’il nous est possible de nous dépasser dans nos existences si nous ouvrons notre conscience au-delà des limitations immédiates. L’asana difficile tiré du nom d’Hanuman, *hanumanasana*, nous donne le moyen de traduire corporellement ces traits de caractère lorsque nous nous attaquons à ces apparentes limitations à travers la souplesse du muscle ischio-jambier, des quadriceps et des fléchisseurs de hanche. Nos élèves, au prix d’un engagement patient et de l’ouverture au dépassement possible de ce qu’ils pensent constituer leurs limites, peuvent évoquer l’esprit d’Hanuman quand ils se confrontent, non pas seulement à ce difficile asana, mais tout autant aux autres défis de leurs existences.

POUR CRÉER UN LIEU DE BONHEUR

Dans sa description de l’essentielle qualité de la pratique du yoga, Gérard Blitz, fondateur et président de l’Union européenne de yoga (European Union of Yoga) de 1974 à 1990, remarqua qu’« elle doit être solidement établie dans un endroit où règne le bonheur¹⁵ » (Bouanchaud, 1999). Ce à quoi fit écho Steve Ross (2003), un professeur de yoga de Los Angeles dont les cours si populaires et dynamiques auront, pendant près de trois décennies, accrédité l’idée que « le bonheur se trouve très exactement là où vous êtes ». Pourtant, les approches les

plus traditionnelles du yoga reposent sur une tout autre idée du bonheur. L'une d'elles postule que l'on doit supporter d'emprunter un certain chemin à l'image de ses propres conditions de vie. Comme le note T.K.V. Desikachar (1998), « le chemin du bonheur est une révélation de Dieu qu'il ne dispense qu'à quelques rares chercheurs parmi les plus inspirés au sein de l'humanité ». Pour s'en trouver gratifié, il faut nécessairement se plier à toute une série de prescriptions que délivrent sous forme écrite des textes comme les *Yoga sūtras* de Patañjali, lesquels « adoptent une approche très raffinée de la recherche du bonheur¹⁶ ». Nous tenterons dans cet ouvrage d'adopter une approche résolument plus simple mais malgré tout fondée sur la sagesse héritée des anciens yogis, elle qui offre des pistes pour créer un lieu dans lequel les élèves auront la possibilité de ressentir le bonheur dans leur être essentiel, ici et maintenant.



Ces anciens yogis ne différaient pas tellement des gens du monde moderne. En tant qu'individus soumis à la vie ordinaire, ils connaissaient des moments limpides et des instants confus, le bonheur et la tristesse, la satisfaction et le stress. Mais parce qu'ils réfléchissaient à la nature de leurs existences, ils devinrent davantage conscients de leur condition. Ils comprirent que l'incessant tumulte dans leur cerveau était source de leur confusion – ce que Patañjali nomme *kleshas* – et par conséquent de bien des soucis personnels qui sourdent d'eux¹⁷. Quand se manifestaient les *kleshas*, les yogis anciens s'attachaient à connaître la tendance des qualités de la vie, plus « *rajas* » ou « *tamas* » : elles seront *rajas* si nous montons vraiment en excitation, passion, agitation, si nous plaçons de la surintensité dans nos actions ; *tamas* si nous sentons ne pas réunir tous nos moyens, si nous nous traînons, si nous nous montrons ternes, abattus,

paresseux, si nous agissons sans réflexion préalable. Frappés par ces tendances, ils réfléchirent encore davantage sur la nature du mental, s'attachèrent à dévoiler le mystère de l'existence. Tout comme la plupart des élèves qui fréquentent les classes de yoga, ils cherchaient de la netteté, un plus grand bonheur, une meilleure satisfaction. À force de s'abîmer dans l'étude d'eux-mêmes, ils aboutirent à plusieurs découvertes majeures, quoique simples. L'une d'elles veut qu'un mental apaisé – souvenez-vous de chitta vritti nirodaha, la première *Yoga sūtra* – apporte le santosa (ou santosha), la satisfaction. Santosa était considéré associé à la troisième guna, sattva, ou à une qualité davantage sattva de la vie : une plus grande légèreté, une meilleure clarté, une plus forte tranquillité, le sentiment d'agir dans un plus grand calme intérieur, celui de se sentir purifié et agréable. Une situation dans laquelle l'on ressent une intégration personnelle et une authenticité intrinsèque, le sentiment de se trouver en paix avec la vie, en alignement avec le divin, en unité avec l'Univers – en deux mots, celui d'être heureux¹⁸.

Quand bien même sont-ils motivés par leur volonté d'atteindre santosa et sattva, la plupart des élèves incarnent des caractéristiques fortement rajas et tamas. Ce que vous allez pouvoir leur donner, en tant que professeur, sera un *processus* d'affinement, ce que les anciens yogis nommaient *tapas*, racine *tap*, « flamber ou cuire », en les plongeant dans une l'ambiance de tendre gentillesse, d'encadrement compétent, d'où sera banni tout jugement. Les tapas sont suscités quand nous nous engageons à nous montrer calmement présents, en état de réflexion dans l'instant, quand toutes les tendances naturelles se manifestent, telles que la peur, l'ennui, l'excitation, la colère et la distraction. Ce processus, élément essentiel du potentiel d'autotransformation des pratiques conscientes d'asana, de pranayama et de méditation, produit l'effet apparemment magique de nous rendre plus heureux.

UN ESPACE DE GUÉRISON ET D'ÉVEIL

L'accent porté sur le bonheur pourrait passer pour une vision désinvolte de la réalité du vécu humain, d'autant plus que bon nombre des élèves abordent le yoga en période de crise, parce qu'ils ont survécu à un traumatisme, qu'ils souffrent de dépression ou parce qu'ils se débattent dans d'autres soucis. Il est important de rester attentif à cette réalité en apportant toute votre attention à chacune des situations vécues par vos élèves tout en leur offrant de les guider le long d'une voie du yoga susceptible de les aider à se guérir, voire recouvrer une

nouvelle perception de santosa. Certes, votre rôle d'enseignant ne doit pas se confondre avec celui d'un psychothérapeute ou d'un médecin. Mais vous engendrez un effet sur vos élèves par la seule vertu de la façon dont vous créez l'espace et ce que vous y direz et ferez. La pratique du yoga, comme Carl Jung eut l'occasion de l'écrire (1953), « constitue [...] une méthode d'hygiène psychique ». La purification psychique dissout ce que, dans la perspective yogique traditionnelle, l'on nomme nos *samskaras* : avant tout des nœuds émotionnels formés dans le corps subtil énergétique de par le passé du sujet et qui se manifestent dans le corps physique et l'esprit. L'apparition de ces nœuds s'entrelace avec les *kleshas*, ces fibres mentalo-émotionnelles causes de souffrances. Même si la pratique du yoga dans son ensemble vise à dépasser *samskaras* et *kleshas*, il nous est loisible de mettre en avant plusieurs techniques pour les atteindre puisque nous disposons d'un lieu de guérison et d'éveil à un corps holiste mieux intégré, de la respiration à l'esprit, du sens de soi au cœur.

La pratique de l'incarnation : l'*asana* est fondamentalement une nourriture de l'âme. Nous l'avons vu, réussir vraiment les *asanas* implique la constance, le bien-être, se montrer présent à la connexion du corps, du souffle et de l'esprit dans l'instant. Lorsque nous demandons à nos élèves d'être présents à leur pratique – porter attention à ce qu'ils ressentent dans leur corps, au mouvement de leur esprit, au flux de leur respiration, « respirer au-dedans » de moments d'attente ou de tension –, nous poussons à une pratique de l'incarnation (Bailey, 2003). Nourrir le corps physique – l'*annamaya kosha* – du *rasa* (le jus) de l'*asana* conscient aboutit à éliminer les tensions physiques, mentales et émotionnelles qui envahissent le corps au cours du déroulement normal de la vie. Pour la physiologie mystique de la science yogique traditionnelle, les *nadis* s'ouvrent à travers les *asanas*, ce qui libère et équilibre davantage le flux du *prana*. Tout commence par les expériences les plus simples de l'éveil corporel : demandez à vos élèves de s'allonger sur le dos, ils vont graduellement ressentir les choses à travers leurs orteils, leurs pieds, leurs chevilles, leurs jambes, leurs genoux, leurs cuisses, leur bassin, leur colonne vertébrale, leur cœur, leurs bras, leurs doigts, leur cou, leur visage, leur tête. En chaque *asana* se niche l'occasion de susciter cet éveil simple, en harmonie avec les ressentis que chaque *asana* provoque naturellement. La pratique de l'incarnation par les *asanas*, qui varie avec l'état de l'élève, évoluera selon l'accent mis sur tel ou tel aspect de l'*asana*. La plupart des cours généraux sont de nature à produire une pratique de l'*asana* harmonieuse, ce qui aide les élèves à enrichir leur équilibre global et l'intégration. Pourtant, il vous est toujours possible de décider d'assigner à certains cours une thématique particulière qui va concerner des aspects

particuliers du soin ou de l'incarnation. J'en veux pour exemple l'ouverture du cœur par des inclinaisons arrière. Ou bien libre à vous de constituer des classes centrées sur l'énergétique et le symbolisme des chakras, d'entrecouper les cours de séries comme celle du guerrier qui danse pour favoriser la libération émotionnelle et l'ouverture, ou encore d'y mêler des techniques pranayamas pour favoriser l'acquisition du déplacement de l'énergie dans le corps. Créer un espace sécurisé pour que les élèves explorent leur conscience corporelle, les encourager à l'explorer par le jeu d'une intensité autorégulée qui va porter le ressenti à un « degré » significatif – celui qui va élever les sensations physiques et émotionnelles –, tout cela va leur donner le moyen de plonger dans une connaissance d'eux-mêmes plus profonde, une paix intérieure, une clarté.

La conscience de la respiration : la respiration constitue le lien vital entre le corps et l'esprit. C'est la source essentielle du ressenti et de la pensée. Lorsque les élèves apprennent la respiration consciente, ils l'utilisent pour accroître leur reconnaissance du ressenti dans leur corps. Lorsque l'attention se porte sur la respiration dans le corps, le lien entre corps-souffle-esprit sera total quand les élèves concentreront leur mental sur le mouvement souffle-corps. Dès lors qu'ils seront parvenus à un accord plus étroit avec leur respiration, à vous de les pousser dans l'affinement de cette prise de conscience au fur et à mesure qu'ils progressent dans la pratique des asanas par la connexion du pranamaya et des koshas annamaya. Quand le souffle sera devenu le guide dans l'asana, veillez à ce que vos élèves voient et sentent le phénomène en continu. Ainsi se créera le ressenti de l'enveloppement de l'esprit dans le souffle quand il flue dans le corps.

Le développement de la conscience de soi : c'est dans le kosha manomaya – le fourreau de l'esprit – que nous suscitons la différenciation dans le monde, que nous distinguons « moi » et « mien », jusqu'au sentiment de « mon souffle » et « mon corps ». C'est de ce point de vue que nous percevons mentalement le monde. La plupart des batailles de la vie – *dukha* – surgissent de l'absence de claire perception que provoquent la peur, la colère, le manque de confiance en soi, la haine, le préjugé et les réactions inconscientes face aux ressentis influencés par ce qui nous vient du passé. Tout cela aboutit à une manifestation aggravée de dukkha dont la traduction passe par une perturbation dans le corps, dans la respiration et le mental. La pratique du yoga ouvre un chemin d'intégration qui guérit dès lors que nous commençons à redécouvrir la beauté naturelle du corps, le flux vital de la respiration et le fonctionnement clair de l'esprit. Quand vous accompagnerez vos élèves sur ce chemin en plaçant

l'accent sur la clarté mentale, engagez-les dans un processus d'étude d'eux-mêmes pour favoriser le développement du sentiment de réintégration et de salubrité. Parmi les moyens pédagogiques que vous allez partager, figurent :

- Une réflexion sur la façon dont pensées et actions sont entremêlées dans la vie quotidienne, en insistant sur les affirmations de chaque jour qui conduisent à agir davantage en partant de la clarté.
- Le réglage sur les réactions mentales naturelles qui naissent au cours de la pratique des asanas, en soulignant comment des asanas différents suscitent différents types de réactions émotionnelles et mentales.
- La lecture d'écrits spirituels, philosophiques ou d'entraide, et la réflexion qu'ils suscitent, moyens d'acquérir une perspective éclaircie de sa propre vie.
- L'apprentissage de l'écoute affinée qui ouvre à ce qui est exprimé plutôt que d'en passer sempiternellement par le prisme filtrant de ses préjugés.

Affiner la personnalité : encore plus raffiné que le kosha manomaya, le kosha vijnanamaya nous révèle une pensée discriminante et des qualités de jugement qui, quand elles sont mises en œuvre, créent le ressenti de la personne, autrement dit de la personnalité. *Vijnanamaya* a pour signification « savoir ». Ce fourreau d'être renvoie à la sagesse qui soutient les qualités analytiques, réflexives, transformationnelles de l'esprit. Sur le chemin du yoga – une fois incarné, énergisé, mentalement connecté –, le plein potentiel de notre nature humaine se manifeste davantage. Dès lors que nous voyons les choses à travers le prisme d'un corps assaini, d'une respiration éveillée, d'un esprit clarifié, nous distinguons une intégrité plus profonde du sens de nous-mêmes, que ce soit sur le tapis ou dans la rue, que nous cheminions seul ou pas. Désormais, il nous est aisé de découvrir des aspects limpides de la nature de notre moi réel¹⁹. À partir du moment où nous savons qui nous sommes, nous pouvons arpenter le monde riche d'un sentiment inaltérable de liberté. La méditation constitue un moyen puissant de cultiver cette connaissance.

S'ouvrir à l'amour : le plus subtil des cinq degrés de son incarnation propre est le kosha anandamaya, le « fourreau du bonheur ». En tant que dimension du centre spirituel du cœur, c'est là que nos passions et que notre capacité à connaître la joie infinie trouvent leur meilleure expression. C'est là que nous découvrons le bonheur dans l'amour éprouvé. Comment le trouver ? Certains

disent que nous ne le trouvons pas, mais que c'est l'amour qui nous trouve dans le mystère de la vie. « Parce que la joie et l'amour sont spécifiques au soi, nous fait partager Sally Kempton (2002), les sages nous enseignent qu'il nous est possible de vivre ce bonheur expansif du soi en franchissant la porte de nos ressentis ordinaires de la joie et de l'affection. »



Il est vrai que ces sentiments, pour bien des gens, fleurissent le plus souvent et le plus richement dans des relations intimes heureuses, à travers lesquelles l'on cultive le sol fertile de l'amour de toutes les manières possibles. Vous, enseignant, vous avez le moyen de montrer à vos élèves comment s'ouvrir à leur bonheur :

- en prenant le temps, au début du cours, d'élever les mains réunies au centre spirituel du cœur pour établir l'intention claire et consciente dans la pratique scellée dans le cœur,
- en rappelant fréquemment de « respirer au travers du cœur », en insistant sur le ressenti de la respiration qui entre et qui sort du centre spirituel du cœur,
- en demandant à vos élèves de penser aux personnes qui, dans leur vie, les inspirent le plus,

- en pilotant des méditations guidées qui vont se concentrer sur l'ouverture de l'expérience immédiate du bonheur, sur le sentiment amoureux, en autorisant ce sentiment à fleurir tout en se laissant envahir par quelque pensée qui ait donné naissance à ce sentiment, en plongeant dans le pur sentiment lui-même,
- en créant des rituels vivants dans les cours qui instillent le sens de l'expérience partagée, qui vont accroître la vocation de chacun au bonheur à travers les expériences partagées d'asana, de pranayama, de méditation, de psalmodie et d'autres activités de groupe,
- en préservant une chaude touche humaine par l'accueil de chaque élève quand il ou elle arrive en cours : s'assurer d'un contact visuel et s'exprimer d'une voix douce mais claire et apaisante.

CRÉER UN ESPACE D'INTÉGRATION

Les professeurs de yoga qualifiés se montrent, avec talent, multitâches. Ils restent attentifs à la dimension physique et à la tension énergétique qui règne dans la pièce, ils instaurent et maintiennent une qualité d'espace favorable au confort de l'élève, à sa concentration et à son bien-être. Ils se montrent en outre attentifs à chaque personne présente, ils se déplacent et choisissent leur propre emplacement de façon que chaque élève garde un accès visuel aisé aux démonstrations. Plutôt que de travailler selon un plan de classe préconçu qui aura ou non du sens pour les élèves effectivement présents, ils s'efforcent de transmettre leur enseignement à quiconque partage l'espace en leur compagnie. Ils suscitent un endroit sécurisé et positif favorable à l'auto-introspection. Tout commence par la salutation de chaque personne et l'encouragement à susciter une intention consciente dans la pratique. Ils approuvent et soutiennent la pratique des élèves à l'aide de toute une gamme d'intentions destinées à encourager une meilleure exploration de soi-même et la prise de conscience des états émotionnels, mentaux, physiques et spirituels de l'expérience du yoga qu'ils vivent. Ils aident les élèves à développer une conscience plus subtile de la connexion corps-souffle-mental en leur donnant toute une série de moyens pour explorer cette interconnexion qui devient l'instrument d'un éveil spirituel approfondi, d'une guérison et d'une vie heureuse. Tous ces éléments réunis offrent aux élèves un lieu intégré où ils vont pouvoir plus favorablement assumer leur pratique personnelle quelle que soit la direction vers laquelle les mènent leur intention et leur action disciplinée. Servir un tel but exige de l'expérience.

Maintenir cet espace d'intégration vous ouvre la possibilité de déployer toutes les facettes de vos savoir-faire et de vos connaissances dans l'art de guider vos élèves dans leur pratique en usant de tous les outils et de toutes les techniques que je me propose de décrire dans le chapitre à venir.

CHAPITRE 6

LES TECHNIQUES ET LES OUTILS D'APPRENTISSAGE DU YOGA

“Un bon voyageur ne s'encombre pas de plans déterminés, pas plus qu'il ne nourrit l'intention d'arriver.”

Lao Tseu

Enseigner le yoga est une entreprise à la fois profondément personnelle, une affaire de partage et une adaptation au contexte. C'est en outre surprenant, inévitablement. Nous n'avons d'autre choix que de commencer d'où nous sommes et selon qui nous sommes, avec notre bagage de connaissances, de savoir-faire et d'expérience du moment. Pas davantage n'avons-nous d'autre choix que de travailler avec ceux et celles qui vont fréquenter la classe et enseigner à des élèves dont la condition physique, les intentions, la façon d'apprendre et les besoins se montrent des plus divers. À tout moment, des imprévus sont susceptibles de bouleverser un cours par rapport à ce que vous aviez envisagé. Des changements inopinés d'une leçon à l'autre surviennent quels que soient l'assistance, l'heure du jour, notre propre humeur et quantité d'autres facteurs qui vont invariablement impacter notre enseignement. Car vraiment, si vos cours se révèlent parfaitement prévisibles – si vous êtes égal à vous-même, si vos élèves paraissent inchangés, si l'environnement ne s'est pas modifié d'un iota –, réfléchissez à la bulle dont vous bénéficiez et comment une telle homogénéité risque d'étouffer tel ou tel aspect de la pratique. C'est précisément dans la variation qui intervient dans chaque cours et à travers l'expérience unique de chaque nouvelle respiration – y compris au cours de séries stéréotypées – que nous puisons une stimulation nouvelle de l'auto-exploration et de l'autotransformation, tout autant que surgissent naturellement les défis posés à notre démarche d'enseignant. Si vous suivez le courant du changement, vous allez tirer de la richesse de votre palette pédagogique

l'inspiration qui va guider vos élèves le long de leur cheminement de yogis.

Je vais vous présenter une série de techniques d'enseignements spécifiques, comme les outils qui seront appliqués à tous les styles de hatha yoga, quand bien même certains de ces styles donnent souvent plus ou moins d'importance à tels autres principes et techniques. Je ne vous donne pas un schéma figé d'enseignement. Il s'agit d'une ressource souple qu'il vous est loisible d'utiliser dans votre accomplissement d'excellent professeur. Cet accomplissement commence par la prise de conscience de la façon la plus authentique par laquelle vous allez pouvoir enseigner à d'autres le yoga.



ENSEIGNER À CEUX ET CELLES QUI VOUS FONT FACE

Quel que soit votre degré de préparation d'un cours, soyez prêt à improviser sur le coup de façon à adapter votre enseignement aux élèves présents. Ce qui suppose de votre part une évaluation de votre public aussi juste que possible, quel que soit le temps de préparation dont vous disposiez avant que le cours ne commence. Et cette évaluation devra se poursuivre durant la séance. Comment la

mener ? Voici quelques points de repère :

POSEZ LES BONNES QUESTIONS AUX NOUVEAUX PARTICIPANTS

Profitez du moment où vous vous présentez à chaque nouvel élève pour glisser les questions que voici. Elles vous serviront à nourrir votre évaluation de la personne afin de lui réserver le meilleur accompagnement dans la pratique.

1. *Avez-vous déjà pratiqué le yoga ? Si oui, quel style ? Pendant combien de temps ? Selon quelle régularité ?* Autant de questions qui vous donneront une première impression de la personne avant de la voir à l'œuvre.

2. *Souffrez-vous d'une blessure quelconque ou de quelque chose qui vous affecte dans votre corps que je doive connaître ? Tout va-t-il bien côté chevilles, genoux, hanches, dos, épaules, cou, poignets ?* N'omettez jamais ce passage en revue.

3. Si un élève mentionne telle blessure ou affection, demandez plus de précisions : *où en êtes-vous côté genou ? Avez-vous subi l'opération ? Quand ? Comment vous portez-vous désormais ?* À partir des réponses, donnez d'emblée à l'élève quelques indications sur la façon dont il ou elle devra modifier sa pratique. Recourez à vos connaissances, mais reconnaissez le cas échéant votre ignorance sur la blessure ou le trouble en question, et demandez à la personne de se montrer prudente.

4. *Êtes-vous enceinte ? Avez-vous accouché récemment ?* Vous poserez cette question à toute femme que vous pensez être enceinte ou dont vous connaissez l'accouchement récent. Indiquez-lui les précautions de base d'un calendrier trimestriel abordées au chapitre onze.

5. *Quel est votre métier ou votre occupation quotidienne ?* La réponse vous donnera des informations sur le stress chronique, la souffrance, les risques de friction et les points faibles, tout autant que le style de vie au sens large qui induit un effet sur le corps, la respiration et le mental.

6. *Menez-vous une activité physique ?* Si votre élève court, pratique le vélo, le surf, l'escalade ou s'il ou elle s'adonne à telle ou telle activité sportive intensive, vous en apprendrez beaucoup sur les risques de contraction chronique ou sur les douleurs de hanche, dans les jambes, dans les épaules, le dos, les poignets ou une

autre partie du corps. Si la réponse est du style « je ne pratique rien », l'information est tout aussi importante à connaître.

APPRENEZ À OBSERVER

Les réponses recueillies ne vous garantissent pas une information précise ni complète sur la condition de l'élève. Nombreux sont ceux et celles qui rechignent à livrer des informations personnelles à quelqu'un qui reste plus ou moins un étranger, qui ne sont pas conscients de leur état ou qui demeurent dans le déni par rapport à la portée d'une affection. La perspicacité dont vous ferez preuve pour évaluer avec précision les élèves en asana commence par l'apprentissage de l'évaluation visuelle des corps en général. Vous entraînerez votre regard en observant de multiples corps de différents points de vue. Ce savoir-faire essentiel s'acquerra le mieux au cours d'ateliers de formation dans des dispensaires spécialisés en anatomie et en asanas. Nous allons aborder trois méthodes de formation à ces savoir-faire : 1/ l'observation de la posture d'un partenaire, 2/ l'observation asana en laboratoire, 3/ l'observation de l'enseignement de la pratique.

L'OBSERVATION DE LA POSTURE D'UN PARTENAIRE

Convenez d'un partenariat avec un autre professeur ou formateur, l'un dans le rôle de l'« observateur », l'autre de l'« observé ». L'observateur utilise une feuille de travail sur laquelle figurent trois représentations du corps en position anatomique (de face, de dos et de côté) où il portera ses observations. Il n'est pas question de jugement sur les postures. Les partenaires observés font quelques pas en avançant puis s'arrêtent et demeurent dans une position normale, comme s'ils attendaient dans une file d'attente de cinéma. Ils restent dans cette position quelques minutes. Il leur est demandé de ne rien changer à leur attitude durant l'observation et la prise de notes. Idéalement, la tenue des observés ne doit pas faire obstacle au décryptage de leur posture, des pieds à la tête. Les observateurs se tiennent accroupis derrière leurs partenaires. Ils commencent leur observation par les pieds :

- *Les pieds* : sont-ils positionnés droits ? L'un des pieds regarde-t-il l'extérieur, l'autre, l'intérieur ? Reposent-ils à plat ou sont-ils arqués ?
- *Les talons* : sont-ils alignés droits, déviés vers l'intérieur de la ligne ou de l'autre côté ?

- *Les mollets* : observez bien et évaluez. L'un est-il plus tendu que l'autre ? La tension se porte-t-elle sur l'intérieur ou l'extérieur du mollet ?
- *Les genoux* : le creux du genou se présente-t-il tendu ou pas, fléchi, en extension ou en hyperextension ?
- *Les hanches* : placez la paume des mains à plat, vers le bas, sur les hanches, les pouces en appui sur le sacrum, et vérifiez si les deux hanches sont à la même hauteur.
- *Les bras* : sont-ils laissés ballants à la même hauteur de chaque côté, ou bien une main est-elle plus en avant que l'autre ? Comment les paumes sont-elles disposées ? Le coude forme-t-il un angle ?
- *Les épaules* : sont-elles bien égales, au même niveau, ou présentent-elles une différence de hauteur ?
- *La tête* : est-elle bien au centre des épaules ? Est-elle penchée ou tournée sur le côté ?

Puis les observateurs se placent au côté de leurs partenaires (perpendiculaires à eux) et notent :

- L'orifice de l'oreille (méat auditif externe) est-il aligné par rapport à l'épaule ? La tête se meut-elle en avant ou en arrière de l'épaule ? Les épaules tombent-elles en avant ou en arrière ?
- Les épaules sont-elles en alignement avec les hanches ?
- Le haut du dos est-il rentré (cyphose) ? La poitrine est-elle creuse ?
- La hanche est-elle alignée avec le genou ? Le bassin est-il basculé en avant ou en arrière ?
- La ligne des genoux est-elle alignée avec la cheville ? Est-elle en hyperextension ?
- L'orifice de l'oreille est-il aligné avec la cheville ?

À présent, les observateurs se tiennent face à leurs partenaires et notent :

- Que remarquez-vous à propos des pieds de cette personne ? Notez-vous une différence sensible entre eux à partir de votre point d'observation ?
- Les rotules sont-elles saillantes ? Les genoux sont-ils rentrés, en ligne droite ou inclinés latéralement ?
- Les hanches présentent-elles une rotation ? Que notez-vous à propos du torse – tourné ou non ?
- L'un des bras est-il en avant par rapport à l'autre ? Où les mains se positionnent-elles de chaque côté ?
- Les épaules sont-elles restées à la même hauteur ?
- Que remarquer au sujet de la tête de la personne ? Que notez-vous de l'endroit d'où vous êtes ?

Puis consacrez environ cinq minutes à partager vos conclusions avec le partenaire, loin de tout jugement. Inversez les rôles. S'il s'agit d'une action menée en groupe, réunissez-vous et posez cette question : « Qui présentait une posture parfaite ? » Vous constaterez que pratiquement tous les observés montraient une anomalie posturale.

L'OBSERVATION EN LABORATOIRE D'ASANA

Le laboratoire d'asana destiné à la formation des professeurs de yoga constitue l'une des méthodes les plus efficaces pour apprendre à observer, discerner et comprendre les élèves au cours de la pratique des asanas. La préparation à cet exercice implique ces quelques prérequis : tout ce que l'on peut lire à propos de l'asana étudié, l'étude de son anatomie fonctionnelle basique, les principes d'alignement et d'énergétique subtile, à quoi s'ajoute une pratique répétée de l'asana. La méthode de base consiste à observer séparément trois ou quatre élèves « témoins » – ceux qui, habituellement, coparticipent à votre atelier de formation d'enseignant – dont les expressions de l'asana choisis rendent compte des diverses limites auxquelles sont généralement confrontés les élèves d'un groupe : les crampes, les faiblesses, l'hypermobilité, le déséquilibre, le mauvais alignement, etc. Voici comment procéder (j'utilise en l'occurrence utthita trikonasana) :

- Appliquez vos exigences de sécurité, de confort et de respect, et faites en sorte que quiconque autour de vous se sente à l'aise au cours de cet exercice que vous commenterez avec votre sensibilité, mais sans concession.

- Priez le participant témoin de réaliser l'asana, en lui rappelant qu'elle ou il va l'adapter à sa manière ou en sortir à tout moment en cas de besoin pour sa sécurité. Ne donnez pas de prescriptions préalables, laissez-la ou laissez-le établir son asana. Autorisez le changement de côté si le témoin en éprouve le besoin tout en gardant la posture aussi longtemps que possible en total confort. Si la personne modifie le positionnement que vous attendiez d'elle (par exemple un genou en hyperextension), indiquez-lui de conserver l'extension par laquelle il ou elle se sent le mieux.

- Consacrez une minute environ à l'observation de l'élève autour duquel vous tournerez complètement. Souvenez-vous que les asanas traduisent l'expression d'êtres humains uniques et qu'ils ne relèvent pas d'un idéal ou d'une forme statique, ou d'une « pose » donnée.

- Votre attention devra porter en priorité sur l'observation du point du corps qui court le plus grand risque dans l'asana. Analysez le comportement dudit point tout en demandant au pratiquant ce qu'il ou elle ressent dans cette partie du corps.

À présent, vous allez observer l'expression de l'asana de votre élève témoin dans sa totalité :

- *Respiration et ressenti global* : que dire de la respiration ? Votre témoin paraît-il à l'aise ? Est-il tendu ? Équilibré ? Bien stable ? Sans tension ?

- *Pieds et chevilles* : comment sont-ils alignés ? L'avant du pied forme-t-il un angle de 90° ? Les deux pieds sont-ils à votre avis bien ancrés au sol ? Où le poids semble-t-il porter – à l'intérieur du pied, à l'extérieur, en équilibre ? Les doigts de pied reposent-ils à plat ou se chevauchent-ils ? Et qu'en est-il de la cambrure ? Le bandha pada vous paraît-il actif ?

- *Genoux* : la rotule est-elle alignée sur le centre du dessus de pied ? Le genou est-il fléchi ou en hyperextension ? La rotule est-elle bien relevée par le quadriceps ? Le genou arrière est-il en flexion ou en hyperextension ?

- *Bassin* : est-il basculé en avant par rotation antérieure, en arrière par rotation

postérieure ou calé sans basculement ? Le modèle semble-t-il tirer sur les ischions de la jambe avant en arrière et vers le bas, dans le prolongement du talon du pied arrière ?

- *Colonne vertébrale* : quelle est la position de la zone lombaire par rapport au bassin ? Constatez-vous une flexion latérale extrême ? Remarquez-vous une quelconque compression le long de la colonne ? Quelles courbures notez-vous à hauteur des régions thoracique et cervicale de la colonne ?

- *Cage thoracique* : les dernières côtes sont-elles saillantes ou au contraire peu visibles ? Les côtes dorsales présentent-elles un arrondi ? Les côtes supérieures sont-elles apparentes ? Ces observations vous donnent-elles des informations sur la colonne ?

- *Poitrine et clavicules* : le torse est-il en bon alignement avec la jambe avant ou est-il incliné vers l'avant ? L'orientation du torse est-elle ouverte, perpendiculaire au sol ou face à lui ? La poitrine est-elle bien déployée ? Les deux clavicules sont-elles dans le prolongement l'une de l'autre ?

- *Épaules, bras, mains et doigts* : les omoplates sont-elles bien à plat contre les côtes dorsales ou bien pointent-elles vers les oreilles ? L'épaule dirigée vers le bas regarde-t-elle l'avant ou est-elle tournée vers l'arrière ? Les bras sont-ils tendus dans le prolongement l'un de l'autre, perpendiculaires au sol ? Leur extension est-elle totale ? Les coudes sont-ils droits, fléchis ou en hyperextension ? Les paumes sont-elles bien ouvertes et les doigts en parfaite extension ?

- *Où se place l'énergie du modèle* ? Où semble-t-il/elle s'imposer un effort ? L'ancrage ferme au sol part-il du haut des cuisses pour se prolonger jusqu'aux pieds ? L'extension de la colonne est-elle complète jusqu'au sommet de la tête ? Le centre de son cœur rayonne-t-il jusqu'au bout de ses doigts ?

Si vous conduisez ce processus avec d'autres professeurs ou stagiaires, c'est le moment propice pour exprimer oralement des remarques et procéder à des ajustements manuels en cohérence avec vos observations. Dans le même temps, il est utile de peaufiner l'enchaînement de vos indices, de combiner le verbal et le physique, de traduire vos observations par le geste et l'explication. Dans le cadre d'un programme de formation d'enseignant, la séance se déroule idéalement sous la forme d'un groupe de travail collectif dans lequel chaque

participant exprime son commentaire majeur de façon que tous guident l'élève témoin dans l'accomplissement de l'asana jusqu'à sa conclusion. Au cours du débriefing de l'exercice, commencez par écouter ce qu'a à en dire le témoin avant de répéter l'exercice avec un autre modèle invité à entrer dans le même asana.

L'OBSERVATION DE L'ENSEIGNEMENT DE LA PRATIQUE

La pratique guidée de l'enseignement constitue un élément fondamental de tout programme élaboré de formation de professeurs. Apprendre à observer et à guider les élèves dans leurs asanas représente une part essentielle de cette formation. Au cours de votre apprentissage, vous serez amené généralement à enseigner un nombre indéfini d'asanas similaires et donc des enchaînements plus complexes d'asanas distincts pour finir par la simulation complète d'une classe.

Commencez par montrer un seul asana à la fois à des participants. Dans le cadre de la simulation d'une classe réelle, un partenaire endosse le rôle du professeur face à celui qui prend celui d'élève. En vous en tenant à ce que vous connaissez (en vous gardant bien de délivrer des instructions que vous ne comprendriez pas), guidez l'élève au cours de l'asana. Adoptez le processus décrit *supra* pour l'observation du laboratoire d'asana, à cela près que vous êtes dans le rôle de l'observateur *et* de celui qui émet des consignes. Au départ, contentez-vous d'interventions verbales. Au fur et à mesure que vous vous sentirez prêt à observer et, simultanément, à donner des directives verbales, passez à la démonstration de la pratique tout en guidant votre partenaire (nous abordons le sujet de la démonstration plus loin). Prenez votre temps (sans oublier de répondre aux attentes de votre partenaire), restez attentif à ce qu'accomplit ledit partenaire et délivrez vos remarques en fonction de votre observation fondée sur ce que vous comprenez des principes de l'asana. Synchronisez peu à peu vos directives verbales et votre guidage physique en gardant toujours le lien direct entre vos propos et l'assistance physique associée.

Au fur et à mesure que vous passerez de l'enseignement d'un asana pour un élève à plusieurs, ou de celui de plusieurs asanas face à un petit groupe, notez ce qu'il advient de votre pratique observationnelle, de vos formulations et de vos démonstrations. Vous allez désormais vous confronter à l'observation d'élèves individuels en train d'accomplir tel geste très différemment de l'un à l'autre dans votre groupe. Profitez-en pour aiguiser votre savoir-faire observationnel. Continuez à porter votre attention en priorité aux zones à risque. Tâchez de

répondre à de tels risques tout en restant attentif à tout ce qui peut survenir aux autres dans le groupe. Remarquez bien la tendance que vous aurez à vous laisser absorber par un seul élève et de perdre momentanément le contact avec les autres. Nous en arrivons au point où notre pratique personnelle de concentration et d'attention – rester focalisé et en même temps totalement conscient de tout le reste – produit un bénéfice tangible dans notre enseignement.



Faites en sorte que vos qualités d'observation s'approfondissent au fil des progrès que vous réalisez au cours de votre apprentissage d'un enseignement que vous allez mener seul. Exercez ces qualités dès l'instant que vous accueillez un nouvel élève. Sans vous livrer à l'observation complète que j'ai détaillée *supra*, portez votre attention sur la posture naturelle de la personne quand vous la questionnez sur ses antécédents. L'un des avantages à amener tout le groupe en tadasana (la posture de la montagne) au commencement du cours ou dans sa foulée est que vous en profiterez pour observer aisément la posture de base de chaque élève. Puis vous étendrez cette observation à chaque asana. Vous remarquerez combien les tendances qui se révèlent en tadasana se manifestent de façon encore plus prononcée au fur et à mesure que les élèves évoluent vers des asanas plus complexes. Appuyez-vous sur cette observation pour affiner votre compréhension : comment chaque asana nouveau constitue un nouveau défi qui va dépasser les limites entrevues à travers les postures basiques. En vivant ce processus d'apprentissage de l'observation à restituer aux élèves, gardez en tête que vous enseignez le yoga, et non que vous êtes là pour que les gens adoptent telle ou telle posture. Restez axé sur les principes du yoga qui est une *pratique de l'évolution* et non une école de la réalisation à atteindre. Essayez de voir

chaque élève pour ce qu'il ou elle est, une belle personne, unique, en cet instant. Explorez les moyens dont vous disposez pour partager ce que vous découvrez de lui ou d'elle, de façon que cet élève voie plus aisément, plus clairement son propre corps et le ressent, comme sa pratique. Remémorez-vous les principes de *sthira*, de *sukham* et de *asanam*. Appliquez-les à vous-même au moment où vous les suscitez chez vos élèves. Vigilance, respiration, ressenti de votre cœur, mise en œuvre de vos qualités d'observateur.

LES ATTITUDES FACE À L'APPRENTISSAGE

Le but premier de l'enseignement des asanas que vous prodiguez consiste à faire en sorte que vos élèves perçoivent et comprennent plus clairement ce qu'ils accomplissent, en cours collectif ou à titre personnel, au cours du développement d'une pratique personnelle pérenne. Mais il existe bien des façons d'assimiler qui exigent un enseignement adapté. La façon dont les gens apprennent ressemble étroitement à ce que le pédagogue Howard Gardner (1993) nomme les « qualités d'une intelligence multiple ». Or, ces qualités varient considérablement dans toute classe de yoga. Et pour cause, dans chacune d'elles, alors que les objectifs d'apprentissage mêlent des éléments conceptuels, émotionnels, physiques et métaphysiques, c'est toute la panoplie des intelligences multiples qui entre en jeu. Dans le même temps, un être humain ne se réduit pas à ses capacités intellectuelles : la motivation, la personnalité, les émotions, l'état physique et la volonté personnelle se révèlent plus significatifs qu'un style d'apprentissage particulier. Ils gouvernent la façon, l'endroit et le moment de l'apprentissage de chacun. De quoi se persuader que l'instruction efficace du yoga prend en compte ces variables dans le rapport créé avec ses élèves tout en restant attentif aux attitudes d'apprentissage que je détaille :

- *Visuel/spatial* : l'élève aura tendance à penser en images. Il a besoin d'images mentales vivantes pour retenir l'information. Ce qui souligne l'importance de la démonstration de chaque asana.
- *Verbal/langagier* : tendance à penser en mots plutôt qu'en images, capacités auditives très développées. Il a besoin de descriptions verbales clairement énoncées.
- *Corporel/kinesthésique* : il assimile et enregistre l'information par l'interaction avec l'espace qui l'entoure. Il lui faut expérimenter directement les asanas.

- *Musical/rythmique* : il pense par sons, rythmes et schémas, il est susceptible de se montrer extrêmement sensible aux sons qui l'environnent. Il tirera bénéfice d'un encouragement à se synchroniser plus étroitement à la tonalité et au rythme de sa respiration. Une musique douce pourrait lui convenir qui s'harmoniserait avec le rythme d'une classe.
- *Interpersonnel* : il essaie d'observer les choses du point de vue de quelqu'un d'autre. Il use de signaux à la fois verbaux et non verbaux dans le but d'ouvrir et de maintenir des canaux de communication entre tous. Il a alors besoin de ressentir de la part du professeur une présence authentique dans le fil de l'apprentissage.
- *Intrapersonnel* : il a tendance à s'abîmer dans la tentative de comprendre ce qu'il ressent, d'analyser ses rêves, sa relation avec les autres, ses forces et ses faiblesses. Il tirera avantage de disposer de plus de temps et d'espace pour explorer ce à quoi tel asana lui correspond dans le cours de sa pratique.

VOIX ET LANGAGE

Votre voix et l'utilisation du langage constituent des outils d'enseignement à nuls autres pareils. Si on l'observe dans une perspective chakra, la voix exprime, *via* le chakra vishuddha qui s'ouvre avec facilité et clarté quand le corps est solidement établi au sol, le jaillissement des sucs créatifs, la force du centre de la détermination, qui reste souple malgré tout, l'ouverture du cœur et la clarté de l'esprit. La façon dont vous vous exprimez en tant qu'enseignant reflète ainsi l'image de votre positionnement dans votre vie, celle de vos capacités et de vos connaissances. Pour bâtir à partir de ce socle naturel, il vous faut prendre en compte un certain nombre d'éléments de votre voix.

Avant tout, faites en sorte qu'elle se révèle suffisamment audible pour que tout le monde soit en mesure de vous entendre, sans pour autant la forcer au point qu'elle gêne l'attention que vos élèves portent à la tonalité de leur respiration et qu'elle trouble leur sentiment d'évoluer dans un espace tranquille. Si vous choisissez un fond sonore, ajustez-en le volume de façon que vous puissiez projeter votre propre voix sans effort au cœur de la classe. Si vous ne disposez que d'un filet de voix ou si vous parlez face à des groupes très importants, envisagez le recours à une amplification.

Expérimentez la manière de moduler votre voix pour qu'elle corresponde à l'esprit ou à l'intensité des asanas sans pour autant aboutir à une élocution chantée. Votre voix doit surfer sur le tempo de la classe, se faire douce quand les élèves s'échauffent dans leur corps, atteindre des crescendos modérés qui marquent par leur éclat et leur dynamisme les vagues d'intensité fluctuante de la pratique pour s'adoucir et revenir au calme dès lors que le groupe baisse en tension pour s'allonger en savasana. Dans une classe de revitalisation, essayez de garder un ton uniforme, sans tension, qui suscitera le lâcher-prise, respectera des intervalles de temps plus long entre deux prises de parole. Ainsi, vos élèves vivront-ils la liberté du silence.

Soyez attentifs au ton de votre voix. Faites en sorte de vous enregistrer à l'occasion de l'un de vos cours et de le réécouter pour pleinement prendre conscience de ce ton. Un grand nombre d'enseignants n'ont pas la conscience que leurs éclats de voix résonnent d'une certaine façon. Parce que vous laissez votre cœur s'exprimer, adoptez pour vos instructions techniques la même tonalité régulière que celle dont vous usez lorsque vous parlez de façon décontractée à un ami. En même temps, insufflez de l'enthousiasme et de l'inspiration dans votre enseignement par la modulation de votre voix, enthousiasme et inspiration qu'équilibrera votre assurance, laquelle prendra davantage l'allure d'une gentillesse bienveillante que d'une autorité par trop stricte.

Votre façon de parler joue un rôle significatif dans la façon qu'auront vos élèves d'entendre et de comprendre ce que vous dites. Efforcez-vous de recourir à un langage simple qui décrive clairement vos directives. Il est en règle générale beaucoup plus efficace d'en passer par un langage direct, explicite, plutôt que d'employer des termes ésotériques glanés au cours de vos études d'anatomie, de physiologie, de philosophie du yoga et de psychologie. Des instructions délivrées de manière concise se révéleront la plupart du temps davantage à la portée des élèves que des développements d'une poésie fleurie ou par trop verbeux. Si vous voulez que tout un chacun place ses pieds ensemble en haut de son tapis, dites « Merci de placer vos pieds ensemble en haut de votre tapis ». Nul besoin d'autre chose. Centrez vos directives initiales sur les éléments de base fondamentaux de l'asana et réservez vos instructions élaborées (qui devront rester concises et précises) à la transition au sein de l'asana et aux mises au point.

Les vocables sont porteurs d'une force plus ou moins grande. Les verbes

d'action que l'on entend par exemple dans *joignez vos doigts* ou bien *respirez profondément* expriment plus la force d'un ordre que leurs équivalents nominaux, *jointure des doigts* ou *respiration profonde* qui, eux, revêtent l'allure d'une instruction. Des termes comme *ressentez*, *autorisez-vous à*, *explorez* relèvent d'un registre encore plus doux. D'une façon générale, vous tâcherez de réserver les verbes d'action les plus forts aux actions fondamentales d'un asana que vous estimerez les plus importantes et vous userez d'un langage adouci pour indiquer les affinements et l'exploration intérieure.

Que vous recouriez aux expressions en sanskrit pour dénommer les asanas et décrire d'autres aspects de la pratique relève de votre choix personnel. Il vous est loisible de penser que le sanskrit ne va pas convenir à vos élèves (ou à votre employeur, ou à vous-même). Au contraire, vous penserez qu'un tel usage favorisera le ressenti d'une plus grande authenticité de votre enseignement dès lors que vous ancrez vos expressions dans l'ancien et traditionnel langage du yoga. Si tel est votre choix, traduisez donc en français dans la foulée. Par exemple, vous direz « L'on se prépare s'il vous plaît pour *ardha chandrasana*, la posture de la demi-lune... » Certains vocables sanskrits sont devenus si omniprésents au cœur des classes qu'ils sont carrément entrés dans le lexique français : *chaturanga* – ou *caturanga* (l'abréviation de *chaturanga dandasana*) – résonnera sans doute d'une façon plus familière à l'oreille de la plupart des élèves que son équivalent français du « bâton à quatre pieds ». Comme pour chacune des étapes de votre enseignement, vous tâtonnerez pour trouver le mode d'expression le plus adéquat entre vos élèves et vous.

ÉLÉMENTS DE BASE DE LA PRATIQUE DES ASANAS

La pratique des asanas désigne un processus à travers lequel l'on se sentira présent dans l'instant, investi du sentiment durable de liberté et d'intégralité que confère le ressenti de se sentir pleinement vivant, énergisé, envahi de bonheur. Parce qu'il s'agit d'une pratique de l'autotransformation, les asanas du yoga nous offrent une panoplie d'outils propres à dénouer les blocages d'entrave qui créent des inhibitions et des obstacles au plus profond de notre être. Joel Kramer (1980) exprime l'idée que cette pratique habile « consiste à apprendre la manière de concentrer et de susciter l'énergie dans telle ou telle partie du corps, d'écouter les messages du corps (rétroaction) et à s'abandonner au courant qui vous

mènera où le corps en décidera ». D'une part, il s'agit d'une pratique qui exige la précision physique, mais d'autre part, comme l'explique Dona Holleman (1999), elle présente « une dimension poétique par laquelle le corps oublie la ligne tranchante de division entre l'espace environnant et lui ; l'asana entre comme composant du champ unifié, le continuum espace-temps dans lequel, pour tous, baigne notre être ». L'art d'enseigner la pratique de l'asana revient à guider les élèves vers une prise de conscience élargie de ce processus que l'on nomme « pratiquer le yoga ».

Si l'on médite sur l'asana, va se dégager toute une palette d'éléments essentiels : être dans l'instant, se relaxer, respirer, s'ancrer, se stabiliser, s'aligner, se mouvoir et s'impliquer sur le plan énergétique. Mais si l'on s'exprime en termes de pratique globale – autrement dit lorsque l'on s'adonne au yoga – ces éléments ne sont pas isolables, ils entrent dans la plénitude de la pratique. Même si cette pratique constitue l'unité en mouvement de ces éléments, nous allons commencer par entrer dans leur détail, les ajuster graduellement et les affiner au sein de la pratique.



ÊTRE DANS L'INSTANT PRÉSENT

Dans le roman utopien d'Aldous Huxley, *Île*, de 1962, le journaliste Will Farnaby, naufragé, s'échoue sur la côte imaginaire de l'île Pala. Il est un Occidental dont l'esprit compartimenté se révèle bien incapable de comprendre

où il se trouve, encore moins de connaître les tenants et aboutissants. Il va escalader les falaises perdues sous la jungle de cette île au milieu de nulle part tandis que se font entendre en écho, venues d'un peu partout, ces paroles : « Attention, attention. » Et « Ici et maintenant, les gars, ici et maintenant. » Au fil de son aventure, il finira par découvrir que les voix proviennent d'un oiseau tropical endémique de l'endroit qui psalmodie les mantras répétés au cœur de la culture tantra-taoïste-bouddhiste-écologique des habitants de Pala. Le psychologue Ram Dass [alias *Richard Alpert, NdT*] intitulera plus tard *Remember: Be here now* (« Souvenez-vous : soyez dans l'instant présent ») un livre très populaire dans les années 1970¹. Cette idée représente le point de départ de la pratique des asanas. Elle consiste à concentrer l'attention pleinement et directement sur ce qui est dans l'instant – en cet endroit, en ce corps, en cette respiration, en ce sentiment.

SE RELAXER

L'intensité que requièrent bon nombre des styles de la pratique des asanas du yoga a de quoi paraître aux antipodes de la relaxation tellement ils exigent d'efforts pour accomplir certains de ces asanas ou leurs enchaînements. Cette dissociation si souvent faite entre effort et confort, plutôt que de les associer, relève principalement de l'idée que la relaxation rime avec un corps complètement détendu. Mais dans le cadre de la pratique de l'asana, la relaxation ne vise que la libération des tensions nerveuses tout en conservant l'engagement actif de l'action musculaire et énergétique quelle qu'elle soit, exigée pour réaliser la complétude de l'alignement. Par le relâchement de la tension nerveuse, les élèves sont en mesure de travailler en parfaite détermination. Ils combinent effort et confort de manière que le corps s'ouvre de façon stable au cours des asanas.

Cette combinaison de l'effort et du confort dans l'expansion et l'approfondissement de la prise de conscience corporelle exige de l'entraînement. La clé : offrir cette conscience à la totalité du corps, analyser ce qu'il faut pour soutenir la structure squelettique sans risque d'accident. Il vous sera possible d'accompagner les élèves dans le processus du « passage à la limite » que nous abordons plus loin en les poussant à profiter du flux régulier du pranayama ujjayi et en utilisant les réactions du corps, de type douleur et tremblement, comme des degrés d'alerte. Comme l'on a tendance à mobiliser le plus intensément les muscles les plus superficiels, les plus profonds, ceux qui sont les plus proches des articulations et à même de les protéger, ne sont pas mis

à contribution efficacement. Par le jeu de la respiration capable d'insuffler plus profondément la conscience au sein du corps, les élèves sont en mesure d'entrevoir la façon dont ils peuvent activer les muscles profonds tout en libérant les plus superficiels d'une tension inutile. Ils commenceront à ressentir la façon dont il leur est possible de jouer sur la gamme d'engagements à travers leur corps en véhiculant la conscience qu'ils ont de leurs muscles profonds mobilisés pour l'amener à la surface de leur peau. Ils travailleront ainsi aussi loin qu'il leur est possible dans la plus grande relaxation accessible alors. Guidez-les vers le ressenti de l'expansion de leur corps à partir de l'intérieur dans une recherche d'espace, de légèreté et le sentiment de transparence, gage d'une libre circulation d'énergie.



RESPIRER

La respiration consciente constitue à la fois la composante la plus importante de la pratique de l'asana et souvent celle qu'il est le plus difficile d'atteindre. La respiration nourrit et conduit la pratique, mais elle a pourtant tendance à échapper à notre conscience mobilisée par tout le reste. À commencer par la propension naturelle à perdre la concentration sur le ici et maintenant, et à laisser dériver l'attention. Il est significatif de remarquer l'importance donnée à la respiration dans la pratique par les *Yoga sūtras*, immédiatement après que Patañjali a défini l'*asana* comme « *sthira sukham asanam* », alors qu'il emploie le vocable *prayatna*, que l'on traduira sans surprise, littéralement, par « effort ». Mais comme le souligne Srivatsa Ramaswami (2000), *prayatna* se décompose en trois types dont l'un, *prayatna jivana*, se rapporte aux « efforts accomplis par l'individu pour maintenir la vie et, tout spécialement, la respiration ». L'important est d'explorer la pratique de l'asana à travers la constance et l'aisance de la respiration en l'associant constamment au corps et au mental.

LA FONDATION : S'ANCER ET RAYONNER PAR LES LIGNES D'ÉNERGIE

Lorsque l'on se tient debout ou assis nonchalamment, la connexion à la terre se veut généralement passive. Avec pour conséquence un corps qui se tasse sur lui-même, et des articulations comprimées par l'avachissement. Mais dès lors que vous vous ancrez consciemment sur la surface qui constitue le sol, l'effet immédiat en est l'expansion au sein du corps. Ce que Dona Holleman (1999) nomme l'« effet rebond », cette relation entre enracinement et extension, s'analyse comme l'expression de la « force normale² » dont rend compte la troisième loi du mouvement exprimée par Isaac Newton : l'action est toujours égale à la réaction. À l'intensité de l'effort que vous appliquez à une action musculaire intentionnelle – vous accentuez par exemple la pression de vos pieds sur le sol en position debout – répond la « réaction égale et opposée » d'énergie qui tend à tirer le corps vers le haut. Le professeur de yoga Chuck Miller, en insistant sur le rôle de la conscience dans la découverte des éléments fondamentaux de chaque asana, décrit le phénomène comme l'intention de rechercher l'origine de la moindre action. Par cet ancrage au sol, nous stimulons naturellement un engagement musculaire et suscitons une expansion des articulations, notamment le long de la colonne vertébrale. Ce faisant, nous créons les bases de la stabilité structurelle et de la sérénité, ce qui va prendre de plus en plus d'importance au fur et à mesure que les élèves progressent vers plus d'asanas élaborés³. Le ou les points spécifiques diffèrent d'un asana à l'autre, mais la pratique de l'établissement et de l'exploration depuis la base de cette fondation est commune à tous les asanas.

Tout en maintenant cette fondation initiale, les élèves seront à même de trouver une plus grande stabilité et sérénité dans les asanas en impliquant ce que Joel Kramer (1980) exprime en parlant de « lignes d'énergie⁴ ». Susciter une attention consciente au rayonnement de l'effort neuromusculaire (ou au « courant », comme l'écrit Kramer) à travers le corps crée des lignes d'énergie. En rayonnant du centre vers la périphérie, ces lignes d'énergie augmentent votre corps de l'intérieur dans toutes les directions. Elles créent de l'espace tout en conservant la stabilité engendrée par la tension que le système de la charpente musculaire exerce sur la structure du squelette⁵. Sentir consciemment courir ces lignes d'énergie à travers le corps constitue un moyen d'identifier le principe de l'ancrage et de l'expansion. Cette technique sera diversement appliquée par les élèves capables d'apprécier le degré d'intensité qui convient à leur pratique

personnelle. Ils seront à l'écoute de la rétroaction corps-souffle-mental par laquelle ils sauront quand, où et à quel degré faire circuler l'énergie dans leur corps. Rappelez-leur bien qu'il n'est pas important pour eux de se soucier de réaliser l'asana aussi loin que possible. Maintenez-les concentrés sur *la façon* dont ils s'y emploient, sur l'approfondissement de la constance et du bien-être au fur et à mesure de leur exploration.

TABLEAU 6.1 – Ancrage et expansion

FONDEMENT	PRINCIPES ET DIRECTIVES ORALES	EXEMPLES D'ASANAS
Mains	• Quand les paumes sont en appui au Adho mukha sol, indiquez à vos élèves d'écarter les svanasana (chien doigte aussi largement que possible tête en bas) sans se faire mal, les pouces moins écartés (environ 1/3 de moins que le Adho mukha maximum) pour prévenir toute lésion vrksasana (appui de l'éminence thénar, entre pouce et renversé) index¹. • Les élèves, en prenant conscience du rayonnement issu du centre de la paume vers les jointures et l'extrémité des doigts et du pouce, vont s'ancrer fermement de toutes les jointures, du plat de la paume et de toute la longueur de chaque doigt et pouce. • À partir de cet enracinement, demandez aux élèves d'éprouver l'élongation énergétique vers le haut à partir du centre de la paume, du centre du poignet, le long des bras et à travers les épaules².	Chaturanga dandasana (bâton à quatre pieds)

- Il est important d'ancrer les jointures des index et des pouces pour compenser la pression qui s'exerce sur la surface des paumes et pour susciter une assise équilibrée en quête de stabilité, et de l'espace dans les poignets mêmes.

Pieds

- Répartissez le poids entre les points Tout asana debout d'appui des pieds.
- Ancrez-vous fermement par la partie intérieure de la plante des pieds de façon à mobiliser et soulever la voûte plantaire et les chevilles.
- Écartez largement les doigts de pied et appuyez-les sans qu'ils ne se chevauchent.

Ischions

- Tout asana assis exige une action Tadasana (posture initiale essentielle : s'appuyer de la montagne) fermement sur les ischions en veillant à privilégier l'ancrage de l'ischium pour Paschimottanasa assurer la neutralité de la bascule (inclinaison avant assise) pelvienne.
- Faites en sorte de *ne pas* laisser la chair des fesses s'écarter des ischions³.
- Créez la sensation subtile de rapprocher les ischions pour stimuler la légère contraction des muscles péroniers transversaux et susciter dès lors l'éveil du bandha mula.
- Tâchez de conserver le contact des

ischions avec le sol lors d'une inclinaison avant ou/et d'une rotation.

Jambes

- Les jambes tendues, suscitez un Dandasana courant fort d'énergie depuis le haut (posture du bâton) des fémurs jusqu'aux centre des talons en passant par les cuisses et les chevilles. En position assise ou debout, (l'angle ouvert sur jambes réunies (comme en tadasana) le côté) ou écartées (comme en prasarita padottanasana).
- Créez la sensation de faire pénétrer la musculature des jambes dans les os desdites jambes en relâchant l'intérieur des cuisses (en cas de posture assise) ou l'arrière des cuisses (en cas de posture debout pour des asanas de rotation interne).

Bras

- Les omoplates bien dégagées de la Adho mukha colonne, en appui sur les côtes svanasana (chien dorsales, ramenez les bras sur le torse. tête en bas)
- Tirez sur les bras depuis les os de Adho mukha l'épaule, laissez l'énergie passer par les vrksasana bras, les coudes et les poignets (l'équilibre sur les jusqu'au bout des doigts. mains)

Tête

- En maintenant la courbe naturelle des Sirsasana I vertèbres cervicales, posez le sommet (l'équilibre sur la de la tête (*corona capitis*) avec force tête) sur le sol sans laisser la tête dévisser.

1. Écarter les pouces au plus large risque souvent de léser le tendon fléchisseur et le premier muscle lombrical de l'espace du thénar entre pouce et index.

2. Holleman (1999) ouvre un débat approfondi sur le bandha hasta.

3. La directive bien trop fréquente qui consiste à inciter à écarter la chair des fesses suscite vraiment l'impression renforcée d'enraciner les ischions au sol. Mais au cours de toutes les inclinaisons avant, c'est courir le plus grand risque de léser les ischio-jambiers dont les attaches s'ancrent sur les ischions (tubérosités ischiatiques), là où les ischio-jambiers sont particulièrement sujets à l'arrachement. Laisser la chair où elle se trouve tout naturellement contribuera à diriger l'étirement au profond des ischio-jambiers, sans pour autant altérer en quoi que ce soit le plaquage au sol des ischions.

L'ALIGNEMENT SELON UNE INTÉGRATION ÉQUILIBRÉE

C'est au chapitre sept que nous examinerons de près les principes propres à l'alignement des asanas spécifiques. Nous allons ici évoquer les principes généraux à appliquer dans l'apprentissage de l'alignement de tous les asanas. Voilà une démarche, comme je le souligne tout au long de ce livre, que les élèves n'assument pas spontanément, mais qui implique bien plutôt un effort intellectuel à intégrer avec équilibre. Au cours du guidage du processus, gardez bien en tête que la complexité et la diversité des corps des élèves exigent des affinements à travers lesquels les variantes individuelles se révèlent souvent plus importantes que l'application des grands principes universels d'alignement. Bien loin de vous placer dans la perspective d'une pratique d'approfondissement de la complexité, considérez-la comme un affinement de la simplicité : les élèves y trouveront une prise de conscience plus subtile de la constance et du bien-être qui prendra forme à partir de l'intégrité de leur intention venue du plus profond d'eux-mêmes et de leur respiration.

À travers la mise en œuvre des concepts de mise à la terre/rayonnement, de racines/extension et des lignes d'énergie évoquées plus haut, il nous est loisible d'identifier plusieurs actions au cours desquelles le corps entre en mouvement dans des directions opposées. Il s'agit d'un élément essentiel à la fois pour le fondement et l'affinement des asanas qui va créer tout à la fois de l'espace, soulager la pression des articulations et générer un mouvement plus conscient de subtiles énergies. Des mouvements en opposition ou des actions doubles sont prescrits au moyen d'instructions liées qui indiquent aux élèves un alignement créateur d'équilibre, de stabilité et d'unification corporelle. De telles oppositions, dont avant-arrière, haut-bas, intérieur-extérieur, gauche-droite et centre-périphérie⁶ comptent pour éléments essentiels de chaque asana et de chaque mouvement. Ces connexions naturelles assurent l'incorporation tout entière à travers chaque asana, en rupture avec le sentiment d'un corps vécu comme un ensemble de parties fragmentées (voir tableau 6.2, pages 132-133).

Dans le processus d'édification de l'unité du corps, vos instructions d'alignement gagneront à commencer par la forme extérieure de l'asana. Elle intéresse les aspects biomécaniques de la posture que nourrit votre compréhension de l'anatomie fonctionnelle. Ces instructions initiales donnent aux élèves la position de base de leur corps physique dans l'asana. C'est l'espace initial dans lequel ils seront en mesure d'explorer les bienfaits d'un alignement intérieur qui crée une harmonie approfondie dans le ressenti du corps, de la respiration et de l'esprit.

CONSCIENCE ÉNERGÉTIQUE

Stabiliser et équilibrer le corps conduit à un approfondissement naturel du bien-être au fur et à mesure que les élèves explorent et découvrent un sentiment de symétrie dynamique corps-esprit. Voici comment les encourager à ressentir la façon dont ils vont pouvoir s'impliquer dans un engagement énergétique total en toute relaxation. Une pratique forte, simple, douce de stabilisation du corps va générer peu à peu le sentiment de travailler sans effort à la faveur du moyen unique que chaque asana particulier offre à l'élève. Se pénétrer de mieux en mieux d'une impression de facilité va pousser vos disciples à entrer en résonance avec le moindre flux d'énergie qui circule dans leur corps. Selon les asanas, libre à vous de les aider à piloter cette conscience vers telle ou telle partie du corps où tend à se manifester une raideur ou une tension, vers tel ou tel chakra, ou encore vers le sentiment éprouvé d'être, ici et maintenant, comme l'expression de l'énergie subtile elle-même.



VINYASA : L'ÉLAN VERS LE SYNCHRONISME

La pratique des asanas du yoga devient pratique de méditation du mouvement dès lors que les flux continus du corps, du souffle et de l'esprit se synchronisent, s'affinent et s'unifient consciemment. C'est tout l'art du vinyasa que nous avons abordé au chapitre deux dans la présentation sommaire du style de hatha yoga dénommé flux vinyasa. Nous y avons souligné que le terme *vinyasa* signifie « se placer sur une voie particulière » (*nyasa*, « se placer », accolé au préfixe *vi*, « voie particulière »). Cet aspect de la pratique de l'asana joue dans tous les styles et toutes les formes du hatha yoga, à travers l'ensemble des formes relativement « figées » des yogas Iyengar et yin, jusqu'aux formes de « flux » propres à l'ashtanga vinyasa et au flux vinyasa. Il s'exprime dans l'immobilité relative d'un asana tenu, tout comme dans un mouvement coulé d'un asana à l'autre.

Ce point-ci est de nature à troubler peu ou prou les élèves, ne serait-ce que parce que le yoga est aussi une pratique du mouvement dans l'immobile. Il n'empêche que dans le cadre de la pratique, nous nous mouvons en permanence, même au cours de la tenue d'un asana : le souffle flue, le cœur bat, et décidément tous les processus physiologiques naturels du corps humain sont en mouvement, fût-il des plus lents. Dès l'instant que les élèves s'ouvrent à cette

perception de la réalité du mouvement naturel et conscient des asanas, ils sont à même de susciter l'espace – mentalement, physiquement, émotionnellement, spirituellement – qui va permettre au corps-esprit de se glisser plus aisément dans la perception de l'immobilité. Et dès lors, d'approfondir toujours plus l'expérience du yoga, vécu comme une pratique d'éveil spirituel, d'unité et de bonheur.

La qualité essentielle de vinyasa dans la pratique des asanas tient en une précise synchronisation corps-souffle-esprit au cours des asanas et de l'un à l'autre. C'est l'inhalation ou l'expiration qui initie le soutien du flux du souffle, mouvement conscient au cours de chaque asana et hors lui. La complétude de chaque asana se trouve dans la complétude de chaque cycle de respiration, de quoi créer autour du flux rythmique ininterrompu de cette respiration un « mandala » continu d'asanas. J'y reviendrai au fil de ce chapitre, voilà qui nous conduit à un schéma clair de suggestions verbales au cours du guidage de nos élèves dans leur pratique, dans la mesure où chaque indication de mouvement est associée à une phase de la respiration. Nous retrouverons les suggestions de respiration-mouvement et les transitions dans le sous-titre à venir au fil des explications des asanas.

TABLEAU 6.2 – Directives pour un alignement équilibré

ÉQUILIBRES OPPOSITIONNELS	DIRECTIVES VERBALES UNIFICATRICES	EXEMPLES D'ASANAS
--------------------------------------	--	------------------------------

AVANT-ARRIÈRE

Pieds	« Ancrez-vous de façon équilibrée Tous les asanas sur les talons et les plantes des pieds debout »
Bas des jambes	« Vos tibias sont tirés en arrière Tous les asanas quand vous contractez les mollets debout vers les talons »

Genoux	« Mobilisez vos quadriceps, soulevez Tadasana les rotules tout en élargissant l'arrière des genoux »
Cuisses	« Appuyez sur le haut des cuisses Utthita trikonasana tout en déployant uniformément vos ischio-jambiers »
Bassin	« Amenez le pubis vers l'arrière et le Adho mukha haut tout en pivotant le coccyx vers svanasana l'arrière et le bas »
	« Écartez la partie avant de vos Virabhadrasana I hanches de la jambe avant tout en rapprochant le bas du ventre et le sacrum »
Colonne vertébrale	« Écartez les côtes de la zone Virabhadrasana II lombaire tandis que vous détendez vos côtes inférieures avant »
Épaules	« Relâchez vos omoplates, laissez-les Tadasana s'abaisser dans le dos pendant que vous écartez les clavicules »
Cou/Tête	« Positionnez très légèrement le Adho mukha menton en avant, vers le bas, tout en svanasana élargissant l'arrière de votre cou »

HAUT-BAS

Bandhas pada/mula « Ancrez-vous de façon uniforme par Tous les asanas les pieds puis élevez les voûtes debout Toutes les plantaires internes, orientez vers inversions Toutes l'arrière l'intérieur des cuisses en les inclinons rapprochant les ischions et en élevant arrière de façon stable le plancher pelvien en bandha mula »

Pieds/Hanches « Ancrez-vous par les pieds à partir Parsvottanasana du haut des fémurs profondément dans la terre tout en engageant le bandha pada et en drainant l'énergie musculaire dans les jambes vers le haut »

Bassin/ Colonne « Tout en conservant la sensation Utkatasana d'une neutralité pelvienne et bandha mula, grandissez-vous de façon énergétique de toute votre colonne »

Épaules/ Doigts « Positionnez avec douceur vos Urdhva hastasana omoplates contre vos côtes dorsales et rayonnez par les bras et le bout des doigts »

Bandha mula/Palais « Conscient du bandha mula, Padmasana ressentez l'énergie remonter le long de votre colonne vertébrale en donnant une qualité de lumière qui s'élève et se diffuse dans le palais »

Bandha mula/Sommet de la tête « Toujours en bandha mula, Dandasana prolongez depuis le bas de la colonne jusqu'au-delà du sommet du crâne »

Bandha pada/Sommet « En connexion à la terre, ressentez Tadasana
de la tête l'éveil de vos pieds et des voûtes
plantaires internes comme une
énergie remontante à travers l'axe du
corps jusqu'au-delà du sommet du
crâne »

INTÉRIEUR-EXTÉRIEUR

Pieds « Ancrez la périphérie extérieure de Utthita
votre pied arrière et restez à la terre
par la plante du pied » Trikonasana

Chevilles « Placez vos chevilles Tous les asanas
externes/internes d'équerre et debout
centrées le long d'une ligne pieds-
jambes »

Genoux « Décontractez hanches et cuisses Baddha konasana
internes, puis ployez vos genoux
jusqu'à réunir vos pieds tout en
gardant le ressenti d'une pression
égale à l'extérieur comme à
l'intérieur des genoux »

Jambes « En suscitant le bandha pada, Tadasana
orientez l'intérieur de la cuisse vers
l'arrière tout en rapprochant Dandasana
énergétiquement les deux tibias »
Urdhva
dhanurasana

Colonne vertébrale « En suscitant le bandha mula, Tous les asanas visualisez et ressentez consciemment l'énergie circuler au cœur de la colonne tout en rayonnant des côtés de votre torse »

Épaules « Positionnez vos omoplates contre Adho mukha les côtes dorsales et orientez-les en svanasana les écartant largement de la colonne »

Bras « Orientez les avant-bras intérieurs Adho mukha vers le sol tout en ancrant solidement svanasana la paume entière de vos mains et vos doigts, écartez les omoplates de la colonne comme si vous enrouliez le côté triceps des bras vers le sol »

Le processus vinyasa s'articule autour du flux stable du pranayama ujjayi. Qu'il s'agisse d'une phase de transition d'un asana à un autre ou de l'exploration au cœur d'un asana de l'immobilité relative d'une posture tenue, à vous de guider les élèves dans l'ajustement du mouvement de leur corps sur le rythme et la complétude de leur respiration. Chacune de ces respirations est un vinyasa en soi et hors soi. Parce que l'on respire consciemment tout au long de la pratique, chaque inspiration et expiration crée un espace nouveau favorable à l'exploration de la relation entre respiration et corps, respiration et esprit, corps et esprit. Encouragez vos élèves, en donnant la prééminence à la respiration, à adapter, ajuster le mouvement de leur corps de façon que le souffle garde sa régularité, sa stabilité, que s'établisse la connexion de la respiration avec le corps-esprit au fur et à mesure que les asanas prennent forme autour de la complétude de la respiration.

Vinyasa ne consiste pas seulement à se trouver présent dans le moment de la pratique, il en appelle aussi à l'instant précédent tout comme il anticipe le suivant. C'est dire que la dimension vinyasa de la pratique rejoint la relation, quand les asanas se lient sans rupture l'un à l'autre dans un ensemble complet et cohérent de séquences, combinatoire d'un ensemble d'asanas en interrelation. Le

vinyasa d'un asana conduit au suivant, qui conduit au suivant, le tout constitutif d'une pratique entière. La séquence réelle, nourrie des principes basiques du vinyasa krama (*lire chapitre trois*), connaîtra des variantes en fonction du groupe, bâties sur des combinaisons de séquences assemblées pour former une classe uniforme.

L'APPRENTISSAGE DES ASANAS

La grande ironie et tout à la fois le pari majeur de l'enseignement du yoga tiennent à ce que l'essence et les mécanismes de la pratique des asanas du yoga ne sont qu'intérieurs et parfaitement invisibles à vos yeux de professeur. Comment un disciple ressent les choses au cours d'un asana, c'est là sa source principale d'apprentissage et d'affinement. Ce qu'accomplit l'élève dans l'asana en vue d'explorer cet affinement repose au final sur des mécanismes internes de ressenti, de réflexion et d'action où entrent l'intention, l'attention, la respiration et le corps, avec tous ses ressorts et leviers de mouvement. Si bien que votre rôle d'enseignant se révèle quelque peu limité. Il repose sur votre capacité à délivrer des instructions claires sur la respiration, l'alignement, les actions énergétiques, les variations, les modifications, le recours à des accessoires, les risques et les techniques de recherche du meilleur confort et de la plus grande stabilité au cours de chaque asana et phase de transition. Puisque chaque élève est unique, votre efficacité dépendra de votre aptitude à délivrer à la fois un guidage global à tout un groupe et des suggestions individualisées qui viseront les vécus uniques d'élèves multiples. Ce savoir-faire, associé à vos observations et écoute des gens au fil de leur pratique – qui inclut les défis que sont leur alignement, la qualité de leur stabilité et bien-être, leur concentration – et donc du lien que vous établissez avec eux, fondé de manière significative et appropriée sur votre perception et votre compréhension, constituent les clés de votre efficience dans l'apprentissage de la pratique des asanas.

Dès lors que vous travaillez dans ce cadre réel, il est important d'enseigner les asanas à la fois de façon sensible et systématique. Tout commence par la prise de conscience de vos capacités personnelles et de vos limites, avant votre engagement de n'enseigner que ce que votre expérience vous a appris. Le préalable à l'enseignement d'un asana passe par la maîtrise de ce que vous allez enseigner et comment vous allez vous y prendre. Vous allez au moins transmettre les principes de l'alignement de base et des actions énergétiques, et les instructions verbales étape après étape qui vont guider les élèves avec clarté dans

l'asana et sa sortie ; aussi les méthodes de démonstration, les variantes de l'asana, les conseils physiques et le recours aux accessoires destinés à aider les élèves dans une exploration plus sûre et approfondie de la posture. Vos années de pratique, d'études intenses, de formation au professorat, d'apprentissage et de pratique de l'enseignement, tout se retrouve, désormais. Tout se rassemble dans votre pratique personnelle. À vous de transférer le tout sur votre palette pédagogique.

Avant d'enseigner un asana à votre classe, enseignez-le d'abord à vous-même. Refaites-le encore et encore, testez ce que vous pensez en savoir, tournez autour de ce que vous comprenez de ses principes de base. Puis rejouez l'exercice avec une série d'asanas, expérimentez les effets de plusieurs séquences et les moyens de passer de l'une à l'autre. Agencez ces séries dans un programme complet de cours, puis faites-vous ce cours, exprimez silencieusement les directives verbales tout au long des séquences de façon à développer et affûter l'enchaînement narratif que vous destinez à votre classe. Passez en revue chacune de ces étapes, répétez vos cours devant des amis ou votre famille, pratiquez encore et toujours de façon à affiner votre savoir-faire et votre savoir tout court. Méditez sur ce qui vous semble couler avec facilité ou, au contraire, ce qui vous pose difficulté. C'est une façon d'intégrer toujours plus de connaissances dans votre pratique d'enseignement. Concentrez-vous davantage sur les asanas qui vous semblent les plus difficiles dans votre pratique propre et sur ceux qui vous paraissent les plus ardues à expliquer le long de votre carrière professorale, à la recherche continuelle de l'affinement de votre savoir et de vos compétences.

POSITIONNEMENT ET DÉMONSTRATION

Nous avons débattu plus haut dans ce chapitre de la meilleure façon de commencer votre cours. Nous avons vu où vous positionner dans la salle à l'heure de la démonstration des asanas. Démontrer constitue une phase très importante du processus d'enseignement et d'apprentissage, tout particulièrement pour les élèves plutôt pilotés par le sens de la vue. Il existe deux types majeurs de démonstration :

- *Au fil de la démonstration* : dans ce cas, un assistant ou vous-même allez montrer le modèle de l'asana que vous enseignez tout en le décrivant. Vous donnez alors à vos élèves un exemple vivant de ce que vous leur demandez de réaliser eux-mêmes. Idéalement, vous vous positionnerez comme le miroir du groupe, face aux élèves, en un point où tout le monde pourra vous voir et où

vous pourrez voir tout le monde. Vous déroulerez alors la démonstration comme s'ils se voyaient dans un miroir (autrement dit, c'est votre pied gauche qui va se tourner à l'extérieur quand vous les prierez de « ... tourner [leur] pied droit à l'extérieur »). Acquérir cette capacité essentielle se révèle primordial devant des groupes de type « code mouvement » et elle se révélera des plus utiles pour tous les styles de hatha yoga puisqu'elle donnera le moyen à vos élèves de voir ce que vous leur demandez d'accomplir sans interruption de leur pratique.

- *Démonstration de type cercle* : cette fois, vous allez interrompre le flux du cours et demander aux élèves de se rassembler autour de vous ou d'un assistant en observateurs de l'asana. Ce qui a l'intérêt pour vous de délivrer une instruction et une démonstration plus détaillées, et pour eux d'observer de plus près les éléments multiples d'un asana au fil de vos démonstrations et explications au groupe.

En règle générale, vous choisirez les démonstrations du premier type pour donner visuellement l'allure du mouvement initial de chaque asana pour l'ensemble du cours. Selon la nature du groupe – sa maîtrise de la stabilité du flux et le degré d'aptitude des élèves à tenir les asanas –, vous pourrez consacrer un temps variable à cette démonstration visuelle initiale. Face à des classes moins avancées, vous donnerez un tour plus lent à vos démonstrations en vous attachant à souligner plus longuement l'alignement et les éléments propres à réduire le risque de l'asana, y compris lors du déroulement de la posture. Pour des groupes déjà rodés, vous pourriez limiter la démonstration visuelle à sa plus simple expression et informer le groupe de maintenir l'asana le temps que vous tourniez autour des élèves pour observer leur pratique.

Placez-vous de telle sorte que chacun vous voie aisément, d'abord sur votre tapis, mais aussi dans l'espace de la classe, là où votre perception visuelle du plus grand nombre possible d'élèves se révèle optimale (*revoir au chapitre cinq le débat sur l'espace et le positionnement*). Dès le premier asana, démontrez avec précision ce que vous demandez au groupe de réaliser. Par exemple, dites « positionnez vos pieds réunis en haut de votre tapis et placez vos mains réunies par les paumes à hauteur de votre cœur ». Au moment même où vous parlez, exécutez le mouvement en dramatisant quelque peu le geste pour capter l'attention des élèves et ainsi communiquer ce que vous leur demandez d'accomplir en associant la directive verbale à vos mouvements physiques. Au fur et à mesure que le groupe progressera dans l'accomplissement d'asanas plus complexes, vous montrerez toujours comment se mouvoir pour chaque posture

en insistant sur la façon dont la respiration commande et guide le mouvement du corps.



Les ateliers se prêtent le mieux à des démonstrations élaborées de type cercle. Vous apporterez une plus-value à vos élèves en interrompant de temps en temps le flux de la séance pour vous concentrer sur un asana particulier ou une petite série de postures liées⁷. Au cours de ce type de démonstration, voici comment agir :

- Placez-vous au milieu de l'espace et demandez à tous de faire cercle autour de vous.
- Encouragez bien les gens à se déplacer à leur gré au cours de la démonstration afin de varier les points de vue.
- Expliquez ce que vous êtes sur le point d'accomplir et montrez très vite la posture finale ou la séquence brève tout en expliquant vos gestes et les risques significatifs encourus. Un exemple : vous voulez démontrer bakasana (posture du héron, plus connue sous le nom de posture du corbeau) à la suite de sirasana II (dite posture sur la tête). Placez-vous à quatre pattes (attirez l'attention sur les poignets), placez votre tête au sol (évoquez le bon placement et l'alignement de la tête, du cou et des épaules), faites le mouvement de glissement des pieds (décrivez les changements introduits dans le fondement de la posture et pour la colonne vertébrale), élevez vos jambes en sirasana II (indiquez les variantes, dont la posture à une seule jambe, les genoux ployés ou les deux jambes ensemble), amenez les genoux près des épaules (attirez l'attention sur le torse et

le bas du dos), dressez-vous en bakasana (soulignez le déplacement du poids, bandha pada et bandha mula), replacez votre tête contre le sol (commentez à nouveau l'alignement du cou), revenez en sirsasana II (attirez l'attention sur le bas du dos et le cou), enfin revenez à la position à quatre pattes ou en balasana (posture de l'enfant).

- Recommencez cette même démonstration, cette fois en ménageant des pauses étape après étape de façon à expliquer en détail l'alignement, les actions énergétiques, les modifications, les variantes et l'utilisation d'accessoires pour l'asana. Que votre élocution soit la plus claire possible. Insistez sur les majeures du ou des asana(s). Ne donnez que trois ou quatre points importants pour chacun.

- Montrez-vous particulièrement clair sur les mouvements graduels et successifs du corps en transition dans l'asana, lors de sa tenue et de sa sortie (je reviens sur ces aspects plus loin).

- La démonstration terminée, demandez s'il y a des questions. Tâchez de savoir auprès des élèves si quelque chose leur a échappé. Puis suscitez des questions en les interrogeant sur des aspects spécifiques de l'asana, sans omettre les transitions d'entrée et de sortie.

- Une fois les élèves revenus à leur tapis, accompagnez-les dans la même série étape après étape en vous déplaçant dans l'espace pour proposer un guidage individualisé et une aide.

LES TRANSITIONS D'ASANAS

Vous aurez fréquemment rappelé à vos élèves de se tenir dans le présent, dans leur respiration, de se décontracter. Commencez donc l'explication de chaque asana en évoquant succinctement son positionnement initial. Y compris l'alignement premier du corps avant d'entamer l'asana. Insistez sur, *primo*, ce qui sera le plus au contact du sol et, *secundo*, tout ce qui touchera à la colonne vertébrale et les risques attachés à la posture. À partir du positionnement initial, vous expliquerez les autres éléments de l'asana en guidant le groupe point après point. Les méthodes de transition varieront avec le style de hatha yoga, l'avancée et l'intention du groupe. Par exemple, certains styles, comme le yoga Iyengar, montrent généralement une approche des postures debout à partir de tadasana, alors que les cours de « flux », tels que le flux vinyasa, approchent ces mêmes

postures à partir de celle du chien tête en bas ou directement à partir d'un autre asana debout.

Accorder le temps voulu pour accompagner votre groupe en toute clarté dans la démonstration de chaque asana multiplie les chances de voir chaque élève s'imprégner de votre instruction mentalement et corporellement. Exercer votre patience et vous exprimer clairement aidera tout un chacun à se sentir plus à l'aise dans l'élaboration graduelle des éléments multiples de l'asana. C'est en encourageant une transition de postures plus consciente que les élèves admettront plus sûrement l'importance de porter attention à leurs actions du présent. Et c'est ainsi qu'ils évolueront vers une connaissance affinée. L'effet de cette transition plus consciente se traduira par une exploration et un affinement plus sûrs des pratiques des asanas de vos disciples.

L'AFFINEMENT DES ASANAS : POUR UN ENSEIGNEMENT INDIVIDUALISÉ

Les asanas sont vivants, toujours, et ils évoluent à chaque respiration. Lorsque les élèves se syntonisent au ressenti d'un asana, ils sont en mesure d'explorer l'approfondissement de l'expérience qu'ils en tirent – vont-ils s'étirer plus ou moins, appliquer un effort plus ou moins grand, peaufiner un équilibre plus simple, impliquer telle ou telle partie de leur corps de telle ou telle façon, lisser leur respiration, éveiller consciemment l'énergie et la diriger, ouvrir leur cœur spirituel à une connaissance affinée. Au cours de sa pratique personnelle, un ou une élève doit en permanence se révéler présent(e) à tous ces aspects, en pratiquant pratyahara et dharana.

En votre qualité de professeur, vous allez pouvoir encourager et guider ce processus auto-réflexif et d'affinement en insistant sur la qualité d'attention que vos élèves doivent apporter à ces éléments d'affinement, tout en leur livrant des suggestions spécifiques de modification inspirées par votre observation. Bien entendu, votre guidage vers cet affinement et ces modifications a commencé dès l'abord premier d'un asana. Et vos directives verbales s'appuient toujours en partie sur les constats tirés de votre observation immédiate. Dès lors que vos élèves sont en asana, se présentent à vous quantité d'informations nouvelles qui vont susciter un guidage plus spécifique. Tout commence par une observation aiguë, évaluative, systématique. Vos directives verbales, initiées dès la première mise en place de l'installation de l'asana, vont peu à peu traduire votre observation du groupe tout entier et de chacun en particulier, car vous enseignez

en fonction de ce que vous observez.

À vous, à présent, de mettre en œuvre les qualités d'observation que nous avons évoquées au début de ce chapitre au sein d'une classe réelle. Après avoir guidé vos élèves au long d'un asana, suscitez une pause et prêtez attention à leurs attitudes réelles. L'attention relative, la compréhension, l'intelligence corporelle, la force musculaire et la souplesse, la structure osseuse et d'autres facteurs vont se présenter souvent sous des aspects incroyablement différents selon les attitudes des élèves au cours de l'asana. Observez attentivement. Que voyez-vous ? Examinez l'élève depuis son assise, sa colonne vertébrale, sa respiration, son visage, ses membres, variez les angles d'observation, notez ce qui sera plus ou moins apparent, de face, de dos, latéralement. La personne semble-t-elle stable ? Détendue ? Comment flue son souffle ? A-t-elle le visage décontracté ou tendu ? Son regard vous paraît-il doux et concentré ou dur et vacillant ? Semble-t-elle équilibrée ? Se livre-t-elle à des ajustements de position ponctuels importants ou minimes, en synchronisation avec sa respiration ? Quelle est votre impression générale ? Que remarquez-vous avant tout, notamment par rapport au risque le plus important que fait courir l'asana ? Quelle est la modification simple, un ou deux ajustements, dont pourrait bénéficier au mieux, pour l'élève, le sens de la stabilité, du confort, de l'équilibre et du bonheur de la posture ? A-t-il ou a-t-elle respecté les instructions d'alignement initial ? Vous semble-t-il qu'il ou elle s'ancre consciemment et rayonne ? Quelles parties de son corps semblent activement impliquées dans l'asana ? Discernez-vous bien si cet élève pourrait tirer un bénéfice de l'application plus appuyée ou moindre d'un effort pour l'obtention d'une meilleure stabilité, d'un plus grand confort et de davantage d'espace ?



À partir de ces observations, vous délivrerez des instructions plus spécifiques. Faites bien comprendre quelle est la cible de vos directives, selon que vous vous adressez au groupe tout entier, à un seul élève ou à un sous-groupe de personnes. Par exemple, pour la posture du triangle, quelques élèves vont probablement donner une hyperextension au genou de leur jambe avant. Si vous vous adressez au groupe tout entier, votre instruction prendra cette allure : « Ancrez-vous fermement à partir du haut de votre jambe jusqu'à vos pieds, éveillez les muscles de vos jambes, sentez la mobilisation de vos quadriceps et ressentez l'élévation de la rotule. » Si votre recommandation ne vise que ceux et celles dont le genou est en hyperextension, ajoutez : « Si vous sentez votre genou en hyperextension, essayez de le ployer un tout petit peu, maintenez cette position, et alors seulement essayez de solliciter vos quadriceps. » Si vous vous adressez à un seul élève auquel vous souhaitez donner des instructions spécifiques, ou bien rapprochez-vous directement de lui ou d'elle pour travailler de concert (observer, donner des instructions verbales, l'aider par des gestes appropriés, proposer un accessoire), ou bien prononcez le nom de l'intéressé(e) de l'endroit d'où vous êtes pour être bien certain que la directive ne s'adresse qu'à cette personne. Dans l'idéal, vous donnerez des instructions plus individualisées à voix basse à la personne en question.

En cas de tenue relativement prolongée d'un asana, pourquoi ne pas délivrer un

ensemble d'instructions pour induire un affinement plus profond ? Nous passerons en revue au chapitre sept les variantes spécifiques à transmettre aux élèves pour la modification d'asanas, ce qui inclut les adaptations et le recours à des accessoires destinés à venir en aide à des limitations physiques et à des blessures, tout comme l'exploration de variantes plus exigeantes. En voici quelques exemples qui ne concernent que des groupes prêts à aller plus loin et des élèves auxquels vous avez déjà indiqué les modifications à suivre :

TABLEAU 6.3 – Exemples d'instructions d'affinement approfondi

Tadasana (Posture de la montagne*)	« En bandha pada, ressentez l'éveil de l'intérieur de vos cuisses, orientez-les légèrement vers l'arrière, et à partir du ressenti d'une légère approche des ischions, prenez bandha mula en vous élevant doucement en stabilité depuis le périnée, en vous élevant énergiquement du plancher pelvien à travers la colonne, donnez toute l'ampleur depuis votre centre du cœur jusqu'au prolongement au-delà du sommet du crâne »
Uttasana (L'étirement intense)	« Ancré par vos pieds, conscient de l'effet rebond à la contraction de vos jambes, vous ressentez vos ischions se tendre vers le haut. Tentez alors de ressentir l'os pubien se mouvoir vers l'arrière et le haut, étirez votre nombril vers le cœur, et le cœur vers la terre »
Urdhva mukha svanasana (Chien tête haute)	« Inspirez en posture chien tête haute, suscitez le ressenti de tirer la colonne à l'intérieur de votre poitrine, élevez et étendez vos clavicules tout en abaissant les omoplates rentrées contre vos côtes dorsales. En expirant, mobilisez depuis le ventre les hanches vers le haut et l'arrière en posture du chien tête basse, l'os pubien vecteur du mouvement »
Adho mukha svanasana (Chien tête basse)	« Les paumes et les doigts en appui ferme et équilibré, essayez de mobiliser vos jambes pleinement, poussez

fortement le haut des fémurs en arrière développez la longueur de la colonne »

Virabhadrasana I
(Posture I du guerrier) « Le côté externe du pied arrière fortement ancré, tentez de conserver le ressenti d'une neutralité du bassin tout en orientant la cuisse interne de la jambe arrière franchement vers l'arrière. Vous tirez de cette assise forte une plus large ouverture du bas du dos, et vous vous allongez, soufuffle après soufuffle, consciemment le long de la colonne. Tâchez de garder vos côtes inférieures avant bien détendues pour aider à conserver la courbure naturelle de la colonne, tout en étirant les bras et les doigts fortement vers le haut et l'arrière »

Virabhadrasana II
(Posture II du guerrier) « Sans déplacer un seul pied, imaginez votre tapis recouvert de miel et de beurre tièdes. Comment parviendrez-vous à rester stable ? En apportant à vos pieds tout le savoir voulu. Sans les déplacer, suscitez une action énergétique en les rassemblant. Le ressenti va éveiller les muscles jambiers. Dès lors, ressentez l'éveil plus naturel et complet du bandha mula, tout en respirant et en suscitant toujours plus d'espace à l'intérieur de la colonne et à travers votre centre du cœur, tout en lançant des lignes d'énergie jusqu'à vos doigts et le sommet de votre tête »

Ardha chandrasana
(Posture de la demi-lune) « Explorez l'enveloppement du pied, sans changer de position maintenez votre hanche gauche plus haut que la hanche droite ; avec la main gauche, allez chercher lentement le pied gauche sans trop changer de position. Maintenez votre lordose naturelle et essayez de déplacer le pied gauche latéralement : si vous arrivez à maintenir suffisamment de souplesse dans les hanches et les épaules, essayez de placer la main sur le pied en adoptant la posture de la grenouille. Ensuite, ramener le

pied gauche à sa position initiale. Essayez de saisir la hanche gauche avec la même main. Si vous y arrivez facilement et si vous êtes stable, tentez de saisir le pied avec les deux mains et restez en équilibre sur une seule jambe »

Sirsana I (Posture sur la tête) « Sans vous toucher le ventre, ressentez son léger engagement subtil à chaque expiration, en prenant conscience d'une meilleure stabilité alors même que vous accroissez l'espace dans le bassin et la colonne. Gardez cette notion, cette stabilité, ce sentiment d'espace, et commencez à explorer le fléchissement de vos jambes à mi-distance du sol tout en lançant des lignes d'énergie à travers les jambes et la plante des pieds. Fléchissez tant que vous conservez votre stabilité sans contrainte. Tâchez de maintenir la position le temps de cinq inspirs-expirations avant de remonter lentement sur vos jambes tout en vous étendant depuis votre tête ancrée à travers la colonne et jusqu'aux pieds »

* Tadasana signifie littéralement « cette posture ». Parvatasana signifie posture de la montagne. Mais pour certains yogis, elle correspond à tadasana. NdT.

RYTHME ET TENUE DES ASANAS

Il n'existe pas de rythme particulier à donner à des cours de hatha yoga. Pas plus que l'on puisse assigner une durée précise pour la tenue d'un asana ou la transition entre les postures. Et pourtant, rythme et durée constituent des considérations importantes à prendre en compte le temps de la pratique. Elles impriment au cours sa typologie, le rendent plus ou moins accessible ou difficile. Alors que l'on veut en fin de compte développer une pratique personnelle dans laquelle nous suivons notre enseignant intérieur dans le processus yoga, le rythme et la durée restent les qualités centrales de tout apprentissage.

Il y a bien des années, soumis au stress d'un contretemps, je me suis mis à

précipiter les secondes séries de la pratique ashtanga vinyasa, en respirant vite et en tenant certains des asanas en deçà des cinq respirations traditionnelles. En temps ordinaire, il m'aurait fallu à peu près deux heures pour accomplir la même séquence de postures. Le lendemain, mon professeur émit un commentaire sur le rythme et me suggéra d'essayer de tenir une pratique le plus longtemps possible. Je mis alors plus de trois heures pour accomplir les mêmes séries d'asanas. J'allongeai ma respiration et je tins les asanas plus longtemps que d'ordinaire. Quelle profonde différence entre les deux pratiques ! J'ai semé une autre graine de joie dans ma pratique, une graine qui fleurit sous la forme d'un engagement plus profond dans l'exploration du yoga, l'esprit ouvert et le corps intuitif, plutôt que de suivre des prescriptions préconçues.

Le « rythme » a trait au flux temporel et à l'intensité d'un cours, y compris le temps passé en activité entre les asanas. Dans certains styles de hatha yoga tel l'ashtanga vinyasa, le rythme est en partie donné par une structure spécifique de la pratique : chaque respiration est en connexion avec un mouvement dans ou hors asanas. La plupart des postures sont tenues fort exactement cinq respirations, et bon nombre d'asanas sont en relation avec une séquence vinyasa qui implique un appui à partir d'une position assise et essentiellement une transition par *tolasana* et *lolasana* vers chaturanga, puis une posture chien tête en haut et en bas, avant un flottement généralement assis en préparation de l'asana suivant ou en embrayant directement sur la posture d'après. Il s'agit d'une pratique très intense, pratiquement sans coupure, qui consiste à connecter le pranayama ujjayi dans le mouvement au cœur des asanas ou en passant de l'un à l'autre jusqu'à terminer en position de repos savasana. Lors d'un cours de revitalisation, vous pouvez être amené à accomplir au moins cinq ou six asanas en quatre-vingt-dix minutes, en vous concentrant sur une relaxation profonde et une intégration. Il existe plusieurs facteurs à prendre en compte pour rythmer un cours :

- *Considérations de base* : commencez par des éléments basiques – être dans le présent, dans la respiration, se décontracter. Il s'agit de se montrer suffisamment lent pour maintenir l'intégrité de ces éléments. Face à de nouveaux élèves ou lors des cours de débutants, abaissez encore le rythme pour laisser davantage de temps à l'exploration, aux questions, et pour permettre aux élèves de ressentir les effets de chaque asana. Rien ne s'oppose à ce que des élèves novices prennent deux respirations ou plus pour finir un mouvement ordinairement prévu le temps d'une seule respiration. Pour des cours d'absolus débutants, menez les choses encore plus lentement, ménagez de fréquentes pauses pour évaluer la

compréhension et susciter des questions. Pour des élèves d'expérience et pour des cours de flux, vous accélérerez légèrement le rythme, mais sans plus, pour susciter l'attention, une respiration totale, l'immobilité et le bien-être dans le contexte d'un exercice physique accru.

- *Spécification d'une classe* : lorsqu'un cours est planifié comme un type « Niveau 1 flux modéré », il suppose un rythme moins soutenu qu'un « Niveau 3 Power yoga ». Un cours encore plus basique devra se programmer pour une durée moindre, disons une heure plutôt que quatre-vingt-dix minutes à deux heures.

- *Capacité de l'élève* : face à des élèves plus expérimentés, maintenez graduellement un rythme constant sans pauses entre les séquences d'asanas. Ce qui ne vous empêche pas, même avec les plus avancés des élèves, de créer des battements susceptibles d'approfondir considérablement la pratique, moments pendant lesquels vous ménagerez des pauses, des instants consacrés au ressenti, à la réflexion, au renouvellement de l'intention et à la prise de conscience de l'intégration totale du moment vécu. Notez bien ce contresens assez commun répandu tout autant parmi les enseignants que chez les élèves qui voudrait qu'un rythme soutenu se révèle d'une façon ou d'une autre un vrai défi et le signe d'un « progrès ». En réalité, des mouvements lents et conscients en un pranayama ujjayi lissé et étendu se révèlent plus difficiles sur le plan physique (et mentalement, et émotionnellement) qu'un cours de style « yogarobics » au rythme emballé. Encouragez tous vos élèves à considérer qu'un flux stabilisé de respiration sera plus important que de réussir parfaitement un asana. Poussez-les à se mouvoir sur leur respiration et non pas en se calant sur vos paroles – et de prendre autant de respirations qu'ils en auront besoin pour une transition sécurisée et confortable.

- *Thème du cours* : si le temps est au solstice d'été et que vous donnez un cours intensif d'ouverture du cœur, tout indique qu'il vous faut garder le groupe en mouvement pour que les élèves restent échauffés quand vous lancerez des séquences d'ouverture des quadriceps, des fléchisseurs de hanche, des muscles érecteurs vertébraux et de la ceinture scapulaire. Pour un cours qui se tient au solstice d'hiver et qui se consacre aux ouvertures du cœur, le rythme peut se révéler beaucoup plus lent en se fondant sur un profond lâcher-prise plutôt que sur un échauffement interne pour préparer le corps à des inclinaisons arrière.

- *Contraintes de temps* : les salles de gymnastique, souvent planifiées par

tranches de moins d'une heure, ne vous laissent bien souvent le choix qu'entre réduire le nombre d'asanas enseignés ou accélérer le tempo. C'est l'occasion de proposer des « devoirs à la maison », d'encourager vos élèves à réaliser certaines séries de leur propre chef hors du cours. Indépendamment du temps dont vous disposez, assurez-vous que le rythme convienne à vos disciples et à vous-même. Ménagez toujours au moins cinq minutes pour savasana.



La « durée » s'applique au temps et à l'intensité énergétique de la tenue des asanas. Comme pour le rythme, une durée se prescrit pour certains styles de hatha yoga, à commencer par le yoga Iyengar, lequel donne souvent une tenue d'asana décomptée en secondes ou en minutes. Les effets de la durée sont inextricablement liés aux actions intentionnelles dans la tenue de l'asana, où compte le degré relatif d'engagement énergétique actif ou passif et la localisation sur laquelle porte consciemment l'effort énergétique au cours de l'asana⁸. Même si la durée est significative en soi, c'est ce que l'élève réalise effectivement au cours de la posture – comment l'on joue avec ses limites – qui devient bien plus important. Autre variable majeure, la quantité de force nécessaire pour la tenue d'un asana, et par conséquent le gain en force en cas de tenue prolongée.

L'étirement passif conduit à ce que l'appellation implique : le corps est au repos, sollicité essentiellement par la gravité. Les récepteurs d'étirement des

muscles sont tous « à zéro » et le muscle reste décontracté dans son élongation. Certes, cette méthode favorise la souplesse, mais elle ne produit aucun changement de long terme dans les propriétés viscoélastiques du muscle comme en crée l'étirement actif ou dynamique. Les études scientifiques consacrées à l'étirement statique nous apprennent que, de façon très probante, l'effet sur la souplesse obtenue par ce type d'étirement est maximisé à trente secondes, sans aucun gain s'il dure soixante secondes⁹. En revanche, rien ne prouve – au moins sur le plan scientifique – que les étirements statiques d'une posture supérieurs à la minute ne génèrent pas d'autres effets importants tels que l'apaisement du système nerveux et une meilleure adaptation des récepteurs d'étirements à une position d'extension. Une preuve non confirmée – ma propre pratique des asanas et l'observation de milliers d'élèves au fil des années – a l'air de montrer qu'un relâchement plus profond survient dans les muscles et les éléments non contractiles comme le tissu conjonctif et le dédoublement aponévrotique au cours de longues tenues passives, surtout lorsque l'on a recours à la respiration et à la conscience pour ressentir, visualiser et déclencher un tel relâchement.

Lors d'un étirement actif, un ensemble de muscles (dits agonistes) sont contractés en continu et peut-être à des degrés variés pour qu'un autre ensemble de muscles se relâche et s'étire. Un mécanisme fondé sur le principe de l'innervation réciproque, par lequel la contraction du muscle opposé antagoniste se retrouve inhibée sur le plan neurologique par la contraction de l'agoniste. Un exemple : contracter activement les muscles quadriceps en paschimottanasana (flexion avant assise) relâche les ischio-jambiers, qui s'étirent dès lors avec plus de facilité. Rien à voir avec l'étirement balistique ou dynamique, que l'on décrit conventionnellement comme un élan qui force à l'étirement. Cet étirement balistique, courant dans les sports et la gymnastique, apparaît dans les actions élégantes, fluides, en forme de vague, visibles dans bien des transitions d'asanas, et notamment dans la pratique des styles de flux. Dans ce cas, c'est la dynamique elle-même qui confère au membre une palette étendue de mouvements, quand le muscle ne s'est pas suffisamment relâché pour l'accomplir passivement. Si ce phénomène se répète à l'excès, il est une cause classique de contrainte musculaire et d'autres blessures propres au yoga.

Quand il s'agit de tenir des asanas qui demandent une force physique significative, une durée allongée va générer cette force tout en demandant un plus grand effort physique. Tout en indiquant aux élèves de conserver le principe commun à tous les asanas de *sthira sukham asanam*, vous pouvez proposer une séquence générative d'un plus grand gain de force ou bien choisir pour leur

tenue plus longue certains asanas – essentiellement les asanas debout et d'équilibre sur les bras, et d'autres comme navasana (posture du bateau). Encourager les élèves à conserver leur intention (dans un cadre où ils sont en mesure de ressentir vraiment qu'il est parfaitement acceptable de sortir d'un asana à tout moment) vous donnera le moyen de jouer sur un registre de durée. L'observation des élèves déterminera le moment idoine pour la transition vers un autre asana. En règle générale, s'il vous arrive de remarquer certains élèves qui manifestent de l'instabilité ou qui sortent d'un asana de longue tenue, rappelez toute l'importance de respecter son intention personnelle dans la pratique. Vous les invitez alors à rester dans la posture ou à en sortir, selon ce qu'ils disent éprouver, et non par rapport aux autres. C'est le moment d'affirmer que la mentalité de type « il faut souffrir pour être beau », perversion de la culture fitness occidentale, n'est qu'une proposition risquée qui va le plus souvent aboutir à une blessure plutôt qu'à la santé, au bien-être ou à l'autotransformation. Une notion pareillement discutable se retrouve largement dans la culture yoga. On dit que le « yoga authentique » commence quand on pense que l'on ne peut tenir un asana plus longtemps. Même s'il est important de s'auto-évaluer lorsque des facteurs mentaux ou émotionnels risquent de nous conduire à contourner une difficulté, la boucle de rétroaction du corps, du cœur et du mental doit être absolument prise en compte. Elle est de nature à faire toute la différence pour réussir toute une vie de pratique soutenable.

Tenir des asanas pendant un temps relativement plus long est susceptible d'ouvrir à une exploration plus profonde de la pratique. Des tenues longues, accomplies à l'aide d'une respiration consciente et d'une perception subtile du mouvement d'énergie, et compte tenu de l'asana et des réactions suscitées dans le corps et la vie du pratiquant, vont possiblement susciter une profonde tension ancrée, insuffler une conscience des parties du corps en sommeil et stimuler une pénétration dans la dynamique interne de la pratique de l'intéressé et dans sa vie. Lorsque des élèves frôlent des impressions d'inconfort lors de la tenue longue d'un asana, c'est l'occasion pour eux de redécouvrir les schémas et les tendances qui se manifestent dans leurs existences élargies sous la forme d'obstacles à vivre selon une ouverture consciente et une détermination entière. Ressentir ce qui vous attire, ce qui résiste ou ce qui semble plaisant, frustrant ou perturbant dans les asanas devient si on le veut une source d'éveil à la meilleure compréhension du soi profond. La partie la plus *tha* du hatha yoga – la partie la plus calmante et intégrante du cours – constitue un merveilleux moment pour plonger dans cet aspect de la pratique, particulièrement lors des inclinaisons avant, des ouvertures de hanche, des torsions et des inversions soutenues telles

que *salamba sirasana I* (poirier I), *salamba sarvangasana* (chandelle avec support) et *viparita karani* (*viparitakaranasana*, posture inversée).

Procurez, particulièrement aux débutants, des mouvements plus dynamiques dans et hors l'asana plusieurs fois en rythme avec la respiration¹⁰. L'engagement dynamique aide les élèves à ressentir peu à peu les exigences et les effets d'un asana, il contribue à leur faire prendre conscience de la manière de se mouvoir en synchronisation avec la respiration et comment l'utiliser comme un outil de connexion entre le corps et l'esprit. « Une pratique dynamique, dit Desikachar (1995), nous octroie de plus grandes facilités pour insuffler la respiration dans des parties précises du corps et augmenter l'intensité de son effet. » Ce qui, martèle-t-il, se montre bénéfique aux pratiquants expérimentés qui « souvent se laissent piéger par l'habitude de concentrer leur attention sur la correction de la posture un tant soit peu en pratique statique plutôt que d'y travailler et d'explorer ses possibilités ».

Dans les cours de flux créatif ou entrent le flux vinyasa et ses multiples expressions étiquetées, vous tenez l'occasion en tant qu'enseignant de vous montrer quelque peu joueur : il suffit d'explorer avec vos élèves les possibilités infinies d'un rythme dynamique et d'une durée variable. Le corps une fois connecté à la terre, aussi fluide que la respiration, va s'exprimer à travers des asanas de flux qui sont les expressions de l'esprit. C'est le moment ou jamais de présenter les « trois amis : la gravité, le souffle et la vague, comme l'exprime Vanda Scaravelli (1991), qui ne devraient jamais nous quitter ».

LES TRANSITIONS DE SORTIE DES ASANAS

L'idée même d'asana est de nature à exercer un effet puissant sur la conscience des enseignants et des élèves, particulièrement quand les asanas s'analysent comme quelque chose à atteindre ou à maîtriser plutôt que comme une partie du processus d'auto-découverte et de transformation. L'une des conséquences est de se concentrer si fortement sur l'expression la plus profonde possible d'un asana que l'on n'accorde plus qu'une attention médiocre à la transition de sortie. J'ai la preuve empirique totale, fondée sur des années d'observation, qu'un plus grand nombre d'élèves subiront une lésion en sortant d'un asana plutôt que lors de la transition pour y entrer, pour le tenir et pour l'explorer. Desikachar l'a exprimé à sa façon (1995), « il ne suffit pas de grimper dans l'arbre, nous devons faire en

sorte d'en descendre ».

Pour accompagner vos élèves en sortie d'asanas, il vous faut appliquer ce que vous savez du risque occasionné par le mouvement de transition. Et leur indiquer les actions physiques spécifiques qu'ils vont pouvoir appliquer à leur propre mouvement. Comme l'importance du risque dépend de l'asana et de l'élève lui-même, vos instructions devront s'ajuster à cette palette de situations. Dans la plupart des transitions d'asanas, l'on commence par la prise de conscience du retour aux fondamentaux de la posture avec le rétablissement du ressenti de stabilité ancrée. Vos instructions verbales enjoindront aux élèves de garder attention à la colonne vertébrale et aux autres articulations vulnérables avant de les inciter à toute une série d'actions de relâchement qui ne perdront jamais de vue le fondement de la stabilité. Pour la plupart des asanas, voilà qui implique d'apporter un effort plus grand à une ligne d'énergie spécifique, laquelle, activée, soulage la pression potentielle des articulations exposées. Je prends un exemple : au cours de la transition d'un groupe depuis utthita trikonasana jusqu'au retour à la position debout, certains élèves risquent d'éprouver une contrainte au bas du dos et/ou au cou. Préconiser des actions pour minimiser ces risques pourrait prendre cette allure dans vos directives : « À la fin de votre expiration, ancrez-vous davantage à partir du haut de l'arrière de la hanche jusqu'à l'arrière du pied. Maintenez cette action énergétique forte, inspirez, relevez votre torse pour vous mettre debout. » Pour une série d'autres asanas debout au cours desquels le torse s'étend sur le côté ou s'incline à l'avant, une directive similaire s'applique en insistant sur l'engagement naturel des muscles abdominaux au moment de l'expiration. Puis vous indiquerez au groupe de maintenir le léger engagement de leur ceinture abdominale à la reprise de l'inspiration.

Un grand nombre de transitions d'asana impliquent la mobilisation d'une partie du corps vers le sol plutôt que l'inverse. Dans ce cas, le risque tient à la perte de contrôle, avec, soit la contrainte à faire subir à un muscle de stabilisation, soit la chute. Sont concernés bon nombre d'asanas d'équilibre debout, d'équilibres sur les bras et des renversements. En vous adaptant au degré d'expérience des élèves de votre cours, offrez une démonstration visuelle de transition de sortie sécurisée de ce type d'asanas avant qu'ils ne l'appliquent eux-mêmes. Quand le groupe aura été guidé dans l'asana, vous donnerez des directives claires sur la transition de sortie quelques respirations avant de leur demander le relâchement. Pour la sortie d'asanas renversés, conseillez aux élèves de ne pas retrouver leur verticalité trop rapidement pour ne pas risquer de vertige ou d'évanouissement.

Il est important, au cours de toutes les transitions d'asanas, d'appliquer un relâchement graduel associé à la respiration, le moyen pour les élèves de sentir ce qui commence à advenir quand ils amorcent le mouvement de transition. De quoi donner aux muscles sollicités par la posture le temps d'une décontraction progressive tout en apportant une meilleure information à ceux qui viennent d'entrer en action au cours du relâchement. Dès lors que la transition de sortie se montrera régulière et élégante, les élèves seront d'autant plus syntonisés aux effets énergétiques subtils de l'asana qu'ils transposeront pleinement dans la posture suivante.



L'INTÉGRATION DE L'ASANA

Chaque pratique s'assimile à un mouvement vers une autotransformation plus profonde. Ce mouvement survient avec chaque respiration, chaque asana, chaque séquence et s'étend à toutes les pratiques que quelqu'un accomplira au cours de sa vie. Cette recherche graduelle, simple, stable, cet accroissement de l'éveil au cours du processus d'autotransformation tourne autour d'un retour continu au sens du *samasthihi* (ou *samasthiti*) – l'équanimité du corps, du souffle, du mental et de l'esprit. Ce qui donne à la pratique des asanas une qualité de yoga chikitsa – littéralement « thérapie du yoga¹¹ » – au cours de laquelle le corps se voit restructuré et où l'être énergétique tout entier de la personne est affiné. Il s'agit d'un élément essentiel pour chaque classe. Il fait de vous le professeur qui

va créer le cadre, séquencer les asanas et guider le groupe de façon à doter les élèves d'une conscience pratique de cette transformation et de cette intégration dans leur corps. Je vous présente plusieurs façons d'entreprendre cette intégration de la pratique des asanas dans vos groupes de façon à maximiser les bénéfices de chaque pratique. Nous allons construire ce que nous avons déjà passé en revue dans cette section :

- *Créer un espace de repos.* Au début de chaque cours, rappelez donc aux élèves qu'il est important pour eux qu'ils éprouvent un sentiment de constance et de bien-être au sein du groupe alors même qu'ils pratiquent à la limite de leur possible. Donnez-leur l'autorisation explicite – mieux, encouragez-les vivement – à prendre du repos quand ils en éprouvent le besoin. Et pour ce faire, ménagez un endroit dans lequel ils pourront apaiser leur respiration et tempérer leur énergie avant de se remettre à la pratique. À la fin de chaque série d'intenses asanas, proposez systématiquement un temps de détente.
- *Créer un espace dévolu à l'auto-évaluation accrue.* Ménagez des pauses, courtes ou longues, dans le fil du cours, par lesquelles vous inviterez les élèves à renouer avec leur intention initiale dans la pratique, à analyser leur ressenti et à conserver leur intention et le sens du samasthiti au moment de reprendre les asanas.
- *Appliquer pratikriyasana* (étymologie *prati*, « contre », et *kr*, « faire »), pour neutraliser la tension née des asanas et restaurer l'équilibre dans le corps (*lire chapitre dix*).
- *Proposez des séries équilibrées sur le plan énergétique.* Au moment de la planification d'un cours, donnez toute sa place à l'arc énergétique et aux vagues des séries (séquences) d'asana pour atteindre l'équilibre énergétique visé dans le cadre de ce groupe.
- *Savasana.* Quelques minutes – cinq ou davantage – en savasana se révèlent absolument essentielles pour la complète intégration et la complétude d'une pratique. S'allonger sans effort respiratoire, s'abandonner à la pesanteur et faire en sorte que le corps, le souffle et l'esprit s'harmonisent complètement constituent la voie la plus importante pour intégrer la pratique.
- *Ménager un espace de méditation.* La pratique tout entière équivaut dans l'idéal à une expérience de méditation. Les élèves approfondiront cette

expérience si vous créez dans la salle l'espace dans lequel ils trouveront le sens approfondi du calme. Un recueillement qu'il est loisible de générer au commencement du cours, dans le flux même des asanas ou en guise de point final à la pratique (avant ou après savasana).

- *Pour quitter le tapis.* Lorsque l'on se relève de son tapis, le vinyasa à venir commence avec la conscience de la transition suivante et sa présence dans son instant même, et cette transition suivante, c'est le retour dans le monde quotidien. Poussez vos élèves à apporter toute leur attention à la façon dont ils bougent, comment ils respirent, comment ils pensent et ressentent. Estimez l'intérêt de conclure un cours par un moment de réflexion en joignant les mains et les doigts à hauteur du cœur et en avant, un geste qui symbolise et actualise la connexion de la tête et du cœur afin de fixer son intention de rejoindre le dehors pour le reste du jour.

LES PRINCIPES GÉNÉRAUX DES CORRECTIONS PAR LE TOUCHER ET DES CONSEILS D'AJUSTEMENT

Le rôle du toucher varie du tout au tout à travers les nombreux styles et les multiples traditions du hatha yoga. Les signaux que donne le toucher produisent tout un ensemble de bénéfices et ils constituent l'aspect majeur de bien des approches thérapeutiques. La lignée Krishnamacharya de l'ashtanga vinyasa, du yoga Iyengar et du flux vinyasa y a largement recours, alors qu'ils sont pratiquement absents des yogas Bikram et Power. Un toucher précis va effectivement convenir à une action énergétique pour éclairer une instruction orale d'alignement, pour donner aux élèves le ressenti d'une aide, pour rendre consciente une partie ignorée du corps, pour stimuler la recherche intérieure d'espace et de bien-être, pour aider à stabiliser ou à approfondir un asana, pour soutenir l'élargissement de l'amplitude du mouvement, pour vous servir, à vous l'enseignant, à acquérir une meilleure conscience de la condition générale de l'élève. Enfin, à créer un mode de connexion plus confiant et plus ouvert entre professeur et disciple.

L'objectif de cet accompagnement physique consiste à aider les élèves à approfondir leurs pratiques en restaurant un fondement plus stable, en alignant leur corps pour plus de sécurité et de bien-être et en les poussant à un

relâchement plus grand tout en conservant pour source principale de guidage le maintien de leur connexion avec leur respiration. Votre implication d'accompagnement des élèves dans une pratique approfondie vous amène à donner une assistance clairement orientée, spécifique. Ce faisant, votre efficacité se fonde sur vos savoir-faire et vos connaissances dans l'art de voir, de comprendre, d'établir une relation avec les élèves à travers les asanas d'une façon signifiante, sensible, éthique et personnalisée.

Le toucher entre humains évoque une intimité physique qui en appelle à des considérations éthiques et personnelles prioritaires dès lors qu'il est question de guidage manuel et d'ajustement¹². L'intimité physique est vécue par chacun selon sa sensibilité propre. Tel ajustement dont quelqu'un tirera un parti positif risque d'être ressenti comme abusif par quelqu'un d'autre. Ce qu'un élève accueillera volontiers un jour pourrait être mal ressenti par le même à un autre moment. Ne partez pas du principe qu'un contact physique sera le bienvenu. Demandez toujours à un élève la permission d'un contact, même s'il s'agit d'un pratiquant de longue date auquel vous avez été amené à donner des ajustements sans compter par le passé. Rappelez-vous que l'un de vos rôles prioritaires de professeur de yoga est de susciter et de conserver un espace sécurisé sur les plans émotionnel et physique au bénéfice de vos élèves. Il est donc très important de demander « puis-je... », ou « êtes-vous d'accord pour... », ou « puis-je me permettre de... » avant de procéder au moindre toucher.



Des ajustements plus précis limitent les contraintes potentielles sur les articulations.

Les yamas constituent le contexte utile pour entamer l'approche de

l'accompagnement physique au nom des valeurs conjointes de l'*ahimsa*, ne jamais blesser, et de *satya*, la sincérité. Le respect d'*ahimsa* au moment où l'on prête la main à des ajustements commence avec votre exigence de sincérité avec vous-même : que sais-je ou pas ? Quelle est mon intention par le contact ? Il est important dans le cadre de l'enseignement quel qu'il soit de partager et de donner à partir d'une compréhension véritable. Si vous ne comprenez pas ce qui se passe chez tel élève dans tel asana, vous n'êtes pas à même de donner à cette personne un accompagnement manuel. Exiger la clarté de votre intention dans l'accompagnement physique fondé sur votre savoir et votre savoir-faire par l'observation et la relation avec vos élèves en asanas vous donnera le moyen de vous montrer plus efficace par des instructions appropriées, à même d'aider vos élèves à approfondir leurs pratiques.

Il est tout aussi important de faire honneur à votre propre sens de la sécurité et du bien-être au moment de prodiguer des ajustements. Adoptez vous-même une assise stable et confortable, puis procédez à l'ajustement en restant attentif à ces mêmes exigences de stabilité et confort de façon à être sûr que vous n'allez pas vous-même vous blesser en aidant vos élèves. Ce qui suppose de vous montrer particulièrement attentif à vos lombaires dorsales, à vos poignets et aux parties de votre corps contraintes ou exposées à la blessure. Plutôt que d'adopter une position donnée pour chaque ajustement, laissez-vous la marche d'improvisation pour positionner votre corps de façon sécurisée quand vous offrez une assistance active à vos élèves. Le facteur taille entre vous et eux sera à prendre en compte dans votre positionnement. Vous serez debout, à genoux, assis ou dans une attitude quelconque, pourvu que vous puissiez travailler en stabilité et en confort quand vous êtes à l'écoute de la personne.

Aparigraha, le yama qui dit « ne sois pas cupide », entre tout autant dans votre intention de prêter assistance et de guider vos élèves dans l'accomplissement de l'asana qui s'ouvrira naturellement à eux sans les y contraindre. Il arrive parfois que des enseignants s'attachent à une certaine idée préconçue de ce qu'un élève est en mesure ou pas d'accomplir dans l'approfondissement d'un asana, au lieu de rester attentifs à la façon dont l'asana semble se présenter au pratiquant. La conséquence serait de pousser des élèves trop loin à coups de prescriptions orales et/ou d'ajustements physiques. De la même manière, les élèves sont à leur tour souvent attachés à leur propre idée du comment faire et de leurs limites, et risquent alors d'être demandeurs d'un ajustement d'une intensité plus grande que ce que leur corps est en mesure de supporter dans l'instant. En tant qu'enseignant, à vous de naviguer entre ces tendances selon votre intention et

vos objectifs les plus ouverts. Poussez toujours vos élèves à demeurer dans l'asana compris comme un processus d'approfondissement de la connaissance de soi-même et d'autotransformation au cours duquel « le mieux est l'ennemi du bien » reste un adage des plus crédibles.

Le caractère personnel du contact physique est en outre susceptible d'induire des réactions qui ne sont pas étrangères au *brahmacharya*, le yama que l'on rend très approximativement par « le juste emploi de l'énergie », mais qui devrait se traduire plus littéralement par « retenue sexuelle ». Esther Myers l'a souligné, les tensions sexuelles ont naturellement tendance à se manifester entre les élèves, les professeurs, voire entre élèves et professeurs, avec leur cortège de séduction plus ou moins appuyée, de transfert et de projection. Myers (2002) remarque qu'« alors que la plupart des professeurs de yoga aujourd'hui ne choisissent pas le célibat, notre pratique éthique, *en tant qu'enseignants*, exige *brahmacharya* dans notre relation avec nos élèves¹³ ». Quand pareille éthique est consubstantielle à votre intention, vous serez capable d'approcher n'importe quel élève en toute transparence, exprimée à travers votre énergie physique qui véhiculera sans ambiguïté une empathie libre d'arrière-pensée trouble. Si jamais vous sentiez cette ambiguïté en vous, dites-vous bien qu'il est temps de faire le point et de réexaminer votre intention et votre objectif qui sont de travailler étroitement avec vos élèves. Si c'est chez un disciple que vous percevez de tels sentiments, ce qui n'a rien d'exceptionnel dans la mesure où l'énergie sexuelle en sommeil se réveille, comme d'autres sentiments émotionnels ou physiques se manifestent, au cours de la pratique, et se projettent sur vous, faites en sorte d'instituer une plus grande distance entre la personne et vous, et ne lui donnez que les seuls ajustements que vous saurez ne pouvoir être compris que comme une aide professionnelle, et non pas comme l'expression d'un intérêt ou d'un désir personnel.

Dans un monde où bien des gens se sentent jugés, les cours de yoga offrent un espace dans lequel les pratiquants ont le droit de se sentir pleinement acceptés pour ce qu'ils sont. Pourtant, en notre qualité d'enseignants, nous portons la responsabilité de transmettre à nos élèves nos meilleures et sincères connaissances à travers ce qu'ils réalisent dans leur pratique. Ce qui implique inévitablement que nous distinguions de la valeur dans ce que l'élève réalise par rapport à ce qu'il est censé faire. Un exemple. Si le genou d'Untel s'écarte vers l'intérieur et se projette au-delà du talon en *utthita parsvakonasana* (posture de l'angle étiré), vous comprenez et évaluez le bénéfice qu'il y a à réaligner le genou pour le recentrer au-dessus du talon. Mais plutôt que de communiquer sur

le plan de la « correction », tâchez de trouver les mots et le ton de voix qui véhiculeront la beauté de ce que l'élève est en train d'accomplir, qu'accompagne l'aide que vous offrez en lui suggérant le réalignement, voire le geste physique en ce sens. Ces mots pourraient prendre cette allure : « C'est bien, garde l'ancrage sur tes pieds et vois comment tu ressens l'avancée de ton pied vers l'avant et l'alignement de ton genou juste au-dessus du talon, une position plus stable et meilleure pour ton genou. » Une petite suggestion tactile pour l'encourager à pousser légèrement son genou vers l'extérieur pour l'aligner vers le centre de son pied, et vous ajoutez simplement : « Magnifique. Garde la posture avec la respiration ».

Au cours de votre mise en pratique de l'observation des élèves du groupe, vous constaterez que, l'expérience venant, vous l'analyserez plus facilement quand les élèves accomplissent un asana et que vous noterez lesquels parmi eux tireraient un bénéfice d'un contact individualisé immédiat. Offrir votre aide orale à partir de votre observation devrait suffire pour prendre en compte des soucis d'alignement constatés ou fréquents. Pour chaque asana, vous allez trouver la façon d'aider tel ou tel élève à affiner sa position. Pour donner une priorité à vos ajustements, rapprochez-vous en premier de ceux qui vous paraissent en difficulté, sous le coup d'une contrainte trop forte ou d'un risque de blessure, et traitez ces risques avant tout. Concentrez-vous sur les principes d'alignement primaires et sur les modifications qui intéressent directement le risque évalué. Adressez-vous avec douceur à la personne à laquelle vous demandez la permission de la toucher par des mots qui évoquent cette aide physique. En fonction de la durée de l'asana (que vous êtes libre de faire varier), tâchez de rester auprès de l'élève suffisamment longtemps pour qu'il ou elle commence à intégrer le nouveau positionnement dans la totale intégrité de l'asana.

Après avoir porté votre attention sur les principes d'alignement primaires, en relation avec les risques les plus appuyés, commencez à traiter l'affinement de l'asana, en plaçant la priorité sur la respiration et la colonne vertébrale. Nombreux sont les élèves qui vont sacrifier l'intégrité de leur respiration et de leur colonne pour arriver à tout prix à ce qu'ils pensent être la forme parfaite ou la plus avancée de la posture. Recourez aux accompagnements oraux et physiques (qui se traduisent dans bien des cas par une démonstration) au nom d'un encouragement clair, empathique et direct. Il s'agit d'amener l'élève là où il ou elle trouvera la complétude de la respiration et l'alignement le plus affiné, comme l'élongation de sa colonne. Si vous travaillez à ces alignements avec l'un des élèves, vos instructions viseront à l'aider à maintenir l'ancrage fondamental

de l'asana, et non pas à user du raccourci qui privilégierait l'affinement au détriment de cet ancrage. Les raccourcis qui « contournent » l'ancrage de l'asana ont tendance à parasiter la pratique. Avec, sur le moyen terme, la survenance de traumatismes et de blessures.

Prenez en compte les principes généraux que voici à travers l'ajustement ou la directive physique que vous préconisez :

- Pratiquez d'abord les ajustements manuels sous le guidage direct d'un professeur expérimenté, votre mentor lors de votre formation d'enseignant, avant de donner à votre tour des instructions d'ajustement aux élèves dans un groupe.
- Apprenez à ressentir la façon dont les corps divers et variés répondent aux impulsions de vos mains dans des conditions multiples de pesanteur, de résistance et de positionnement.
- Restez vous-même d'aplomb et attentif à votre propre stabilité et à votre confort.
- Demandez toujours la permission du contact physique.
- Réfléchissez à la façon dont vous allez pouvoir user de directives verbales individualisées et/ou d'une démonstration supplémentaire pour finaliser tel effet avant de recourir au contact physique. Laissez l'élève pouvoir répondre à vos directives avant de passer à l'ajustement manuel.
- Expliquez ce que vous souhaitez obtenir et faire avant de toucher l'élève.
- Restez en phase avec la respiration de l'élève, attentif à sa stabilité et son bien-être. Soyez particulièrement concentré sur la façon dont votre contact physique avec lui est de nature à compromettre son fondement dans l'asana, surtout pour les postures qui impliquent un équilibre physique.
- Montrez-vous clair et précis quand vous donnez un conseil ou suggérez un ajustement sans vous attacher à un résultat préconçu. Les corps des élèves répondent de multiples façons. Suivez leurs réponses en affinant votre interaction avec eux. Ressentez bien les choses et adaptez-vous à elles.
- Quand vous prodiguez l'ajustement, redemandez si la personne est d'accord.

- Ressentez la réponse corporelle de l'élève, surveillez un éventuel déplacement d'autres parties du corps et l'apparition de nouvelles tensions.
- Travaillez à la distance appropriée au cours de l'ajustement d'un élève en asana, ne recourez qu'à des corrections tactiles très légères si le toucher est pleinement distal. En d'autres termes, ne procédez jamais à un ajustement distal important, comme celui de retourner la main pour créer une rotation externe du bras.
- N'appliquez pas de pression sur les articulations vulnérables, les organes ou des zones lésées.
- Localisez les points naturels manipulables du corps dans toute pose.
- Priez l'élève de sortir partiellement ou complètement de l'asana en cas de désalignement majeur ou pour d'autres causes d'instabilité, ou de traumatisme potentiel.
- Respirez en harmonie avec l'élève et synchronisez vos directives physiques avec sa respiration.
- Restez très attentif au fondement de l'asana et renforcez-le.
- Vous recourrez au guidage physique pour accroître la capacité de l'élève à localiser les lignes d'énergie à générer.
- Lorsqu'il vous arrive de pousser, de tirer, d'allonger ou de faire tourner telle partie du corps de l'élève, accomplissez le mouvement dans le même sens principal ou affiné que celui des lignes d'énergie.
- Concentrez-vous sur vos gestes tout en restant attentif à l'ensemble du groupe.
- Augmentez très sensiblement votre expérience des ajustements manuels, gagnez en confort et en confiance sur ce point avant de mobiliser d'autres parties de votre corps. Au fur et à mesure de ce gain d'expérience et d'expertise, entraînez-vous à travailler selon des modalités différentes et lancez-vous dans des types d'ajustement nouveaux.
- Relâchez le contact physique graduellement pour vous assurer que l'élève est stable, surtout au cours des asanas debout et d'équilibre.

Que vous travailliez avec un nouvel élève ou un pratiquant expérimenté, laissez-lui le temps d'explorer les asanas avant de lui apporter votre attention individualisée. Des élèves débutants risquent de se sentir débordés par la découverte de positions de base, par le pranayama ujjayi et jusqu'aux simples nuances d'un groupe. Souvent, la meilleure approche des nouveaux élèves consiste à les laisser largement se débrouiller tout seuls dans la limite où vous ne les voyez pas tenter quelque chose de préjudiciable à leur intégrité : une façon de leur donner l'occasion de découvrir le groupe et les réactions de leur corps d'une façon nouvelle. Au fur et à mesure que les élèves gagnent en expérience et que vous leur consacrez davantage de guidage individuel, ménagez-leur des périodes étalées sur plusieurs cours, voire plusieurs semaines au cours desquelles vous les observerez attentivement à distance tout en leur laissant l'espace suffisant pour leur exploration personnelle. Lorsque vous travaillez avec des élèves plus avancés, prenez la peine de rester attentif à la façon dont leur corps répond, et abstenez-vous d'imposer des ajustements difficiles, marqués, même s'ils en sont demandeurs¹⁴. Avec de la pratique, vous développerez des contacts manuels plus nuancés qui véhiculeront plusieurs types d'information, où entrent les qualités de contact détaillées dans le tableau 6.4 ci-dessous. Au chapitre sept, nous aborderons des directives physiques et des ajustements spécifiques pour tous les asanas, avec des exemples qui montrent les façons multiples d'utiliser vos mains, vos bras, vos pieds, vos genoux, vos hanches et votre poitrine.

TABLEAU 6.4 – Qualités de toucher

QUALITÉ	EXEMPLE
Clarifier	Palper les quadriceps pour vérifier s'ils sont contractés en adho mukha svanasana, ou les fibres musculaires supérieures du grand fessier pour s'assurer qu'elles sont décontractées en urdhva dhanurasana.
Éveiller	Un toucher léger du sommet de la tête en tadasana pour induire la ligne d'énergie à en jaillir, une pression sur le talon du pied de la jambe d'ancrage en supta padangusthasana pour induire un engagement d'extension et énergétique dans la jambe et le talon.

Stabiliser	Placer votre hanche en léger contact de celle d'un élève en ardha chandrasana ou en vrkasana pour aider la personne à maintenir son équilibre tout en utilisant vos mains pour d'autres assistances de toucher.
Augmenter	Un toucher léger en surface pour aider un mouvement particulier, comme des indications de rotation et d'élongation de la cage thoracique externe en utthita parsvakonasana.
Mobiliser	Repositionner telle partie du corps de façon marquée pour finaliser une modification d'alignement de base, comme la remontée et le positionnement de la hanche inférieure d'un élève sur la ligne axiale de son tapis en une rotation couchée.
Ancrer	Pousser vers le bas telle partie du corps pour accroître le fondement d'un asana. Exemple : appuyer de façon égale sur les hanches d'un élève en paschimottanasana.
Sécuriser	Apporter du soutien, un contact humain, ne serait-ce que la pose de votre main sur l'épaule d'un élève pour lui transmettre votre empathie.

MODIFICATIONS, VARIANTES ET UTILISATION D'ACCESSOIRES

Tout un chacun s'en vient à pratiquer le yoga d'une façon totalement unique, avec son bagage génétique, sa structure corporelle, sa force, sa souplesse, son intention et d'autres qualités qui comptent dans la pratique des asanas. L'une des nombreuses contributions inestimables au hatha yoga de B.K.S. Iyengar tient à

sa reconnaissance que cette magnifique tapisserie de diversité humaine impose des options dans la pratique des postures de façon qu'elle se montre également accessible et agréable à tous les élèves¹⁵. Ces options se manifestent dès lors que l'on propose aux pratiquants des formes modifiées d'asanas, lesquels seraient sans elles inaccessibles dans leur forme complète d'expression. Par une pratique des asanas modifiés, les élèves sont en mesure de profiter de bon nombre des bénéfices, sinon de la quasi-totalité, des asanas complets, avant d'explorer graduellement la progression vers leur expression la plus profonde et la plus pleine. C'est l'occasion, une nouvelle fois, d'appliquer à bon escient la maxime yogique selon laquelle compte, non pas jusqu'où l'on va dans les asanas, mais la façon dont on y va. Par un retour à notre mantra de *sthira sukham asanam* – constance, bien-être et présence spirituelle –, nous allons apprécier plus complètement la sagesse et l'efficacité qui résident dans la modification des asanas pour aider les élèves à explorer, affiner et approfondir leur pratique.

Alors que les modifications adaptent le positionnement de l'asana pour le rendre plus accessible aux élèves, lesquels, sinon, seraient incapables d'en tirer les bénéfices, les variations, elles, dépassent la forme de base d'un asana pour donner aux élèves des moyens nouveaux et différenciés de vivre les interconnexions du corps, du souffle et de l'esprit. Ces variations ne seront explorées que lorsque l'élève aura acquis la constance et le confort de la forme basique d'un asana, et qu'il aura commencé à évoluer vers des extensions de l'asana plus délicates à mener sans remettre en cause constance ni bien-être. La curiosité, un certain goût de l'aventure, un sentiment de compétition nourri par l'ego et quelques autres motivations poussent souvent les pratiquants à tenter des variations qu'ils ne sont pas prêts à accomplir. L'une de vos missions d'enseignant consiste à indiquer à vos élèves le moment propice pour ces variations et quelles formes elles doivent prendre pour acquérir du sens dans leur pratique.

Un accessoire, dans la définition qu'en donne B.K.S. Iyengar (2001), est « tout objet qui aide à s'étirer, à se renforcer, à se décontracter ou à améliorer l'alignement du corps ». Si bien que le corps même de l'enseignant entre au rang des accessoires, lorsqu'il s'offre en support à un élève. Le tapis de yoga en fait également partie. Parmi ses usages premiers : *primo*, protéger les os d'un contact douloureux avec le sol, et *secundo* s'opposer à la glissade des parties du corps en assise. Les objets que l'on considère en général comme des accessoires se listent en blocs, traversins (*bolsters*), couvertures, sangles, murs, sièges, sacs de sable, masques pour les yeux, mais tous les objets possibles utilisables comme

accessoires ne sont limités avant tout que par l'imagination de l'enseignant. Ces accessoires et leurs descriptions basiques ont été abordés au chapitre cinq. Leurs usages spécifiques pour chaque asana sont explorés en plus grand détail au chapitre sept. Tout comme les modifications d'asanas les rendent plus accessibles, les élèves, avec de la pratique, ont de quoi devenir beaucoup moins dépendants de l'accessoire parce qu'ils s'ouvrent peu à peu à un état de stabilité et de bien-être où l'accessoire ne joue plus qu'un rôle relatif, voire inexistant.



Les accessoires comme aide pour l'élève en recherche de stabilité et de confort.

SYNTHÈSE DE TOUS CES ÉLÉMENTS

L'art et la science de l'enseignement du yoga puisent à de multiples sources : sa philosophie et son histoire, les théories et les modèles de l'énergie subtile et de l'anatomie humaine, les réalités pragmatiques du cadre et du contexte, les attentes et les intentions des élèves, vos propres valeurs à vous et vos motivations en votre qualité de professeur, les principes pédagogiques et les méthodes pratiques qui visent à donner une instruction claire et efficace. L'un des plaisirs que procure l'enseignement du yoga tient au mélange créatif de tous ces éléments conçus de façon à aider les élèves à découvrir et à suivre leur enseignant intérieur. Nous allons désormais nous plonger dans les détails de l'apprentissage des asanas, du pranayama et de la méditation. Gardez un regard sur cette immense palette d'une ancienne sagesse et d'un savoir contemporain au moment où vous développez et affinez votre connaissance et vos savoir-faire de

professeur de yoga.

CHAPITRE 7

ENSEIGNER LES ASANAS

“La non-violence, la vérité, ne pas voler, la chasteté (s’abîmer en un état de pure conscience), le pardon, la capacité à résister, la compassion, l’humilité, savoir modérer la nourriture et observer une grande propreté constituent les dix règles de la conduite (yama).”

Verset 16 du Hatha yoga Pradipika

La plupart des élèves ont pour première motivation, à travers les asanas, d’en finir avec un traumatisme physique ou émotionnel, de réduire leur stress ou bien d’acquérir force et souplesse. À tout le moins, la pratique pourrait effectivement répondre à ces objectifs. Comme nous l’avons vu au chapitre six, la pratique réelle des asanas implique la recherche de la constance, du bien-être et une concentration qui vont faire en sorte que chaque asana devienne autant de fenêtres multiples ouvertes sur la nature de notre esprit et l’état de notre cœur. En cultivant une ouverture cohérente qui nous harmonise pleinement, ce qui, au départ, se voulait plutôt une pratique purement physique devient un outil d’apaisement du mental, un cadre pour les émotions et l’éveil à une dimension de l’esprit. En notre qualité de professeurs, notre meilleur guidage des élèves le long du chemin de l’asana consistera en l’encouragement de ces valeurs à travers chaque pratique, en la reconnaissance tout au long de la route du caractère unique de chaque élève et la prise en compte de l’évolution continue des asanas eux-mêmes, dont les formes nouvelles et les variations apparaissent de plus en plus vite à mesure que grandit le mouvement yoga. Nous allons, dans ce chapitre, insister sur les asanas de base tels qu’ils sont décrits et enseignés de multiples façons dans l’héritage majeur de Krishnamacharya. L’on y puise près de 90 % des pratiques du yoga asana en Occident aujourd’hui¹. Une avalanche d’autres livres que le mien offrent d’excellentes descriptions des asanas, ils expliquent exhaustivement et souvent sur le mode de la répétition leurs bénéfices, leurs risques, les contre-indications, les principes de l’alignement

anatomique, les actions énergisantes, les lignes d'énergie, les modifications, les variations, les aspects de l'énergie subtile et d'autres qualités². Pour ne pas redire ce que ces œuvres ont déjà exprimé, nous allons nous attacher aux préoccupations premières des enseignants en nous concentrant spécifiquement sur le soutien aux élèves pour des asanas individuels et des mouvements dynamiques. En nous appuyant sur le contenu fondamental exposé aux chapitres précédents, nous allons évoquer sur quoi doit porter votre attention visuelle, les instructions qu'il vous faut donner, comment indiquer les ajustements et la façon d'aider chaque élève pris en particulier à mener les modifications et les variations appropriées.

Chaque asana entre dans une famille : les postures debout, celles qui impliquent les muscles abdominaux, l'équilibre sur les bras, les inclinaisons arrière, les rotations, les inclinaisons avant, les postures d'ouverture des hanches et les renversements. Bien sûr, bon nombre d'asanas trouveront place en toute logique dans plus d'une famille. Dans ce cas, on les range dans celle qui correspond à leurs effets ou actions premiers. Surya namaskara enjambe plusieurs familles et se voit traité dans le détail comme une famille combinée de mouvements dynamiques. Je vais présenter les aspects communs à chaque famille avant de zoomer sur leurs asanas individuels. Pour un guidage visuel précis de l'enseignement de ces asanas, il est loisible de visionner les 108 vidéos accessibles sur le site www.markstephensyoga.com/teachig.html.

SURYA NAMASKARA : LES SALUTATIONS AU SOLEIL

Les salutations au soleil constituent le moyen idéal de commencer une pratique. Moyennant modifications et variations, pratiquement tout le monde est capable de les exécuter. Dans le groupe d'un cours, ces postures vont aider à l'unifier puisque tout un chacun sera amené à respirer et à se mouvoir pratiquement à l'unisson. Elles échauffent et éveillent le corps tout entier, détendent les muscles, ouvrent les articulations et elles stimulent les canaux neurologiques, circulatoires, comme ceux qui véhiculent l'énergie subtile. Elles ouvrent à la connaissance consciente et à la synchronisation du mouvement du souffle, du corps, du mental et de l'esprit. Les variations et adaptations de surya namaskara n'en finissent pas. Dans son livre, « Le yoga du soleil³ » (2001), Janita Stenhouse décrit vingt-cinq variations du salut au soleil. Nous nous contenterons

ici de trois formes : le surya namaskara classique tel que le décrit Erich Schiffmann, et les surya namaskara A et B comme les enseigne la lignée Krishnamacharya. À chaque forme correspondent un grand nombre de variations et de modifications qui vont donner aux enseignants la possibilité de les adapter aux capacités variées, aux besoins particuliers et à la condition physique de chaque élève.

TABLEAU 7.1A – Douze asanas de la famille surya namaskara

ASANAS	FORME DE SALUTATION
1. Tadasana (posture de la montagne)	Classique, A, B
2. Urdhva hastasana (salut mains levées)	Classique, A
3. Uttanasana (l'étirement intense)	Classique, A, B
4. Ardha Uttanasana (demi-flexion avant debout)	Classique, A, B
5. Anjaneyasana (le croissant de lune)	Classique
6. Phalakasana (la planche)	Classique (A/B en option)
7. Chaturanga dandasana (demi-planche et planche inclinée)	A, B
8. Salabhasana B (posture de la sauterelle)	Classique (A/B en option)

9. Utkatasana (posture de la chaise) B
10. Urdhva mukha svanasana (chien tête haute) A, B
11. Adho mukha svanasana (chien tête basse) Classique, A, B
12. Virabhadrasana I (posture du guerrier I) B

SURYA NAMASKARA CLASSIQUE

Les salutations au soleil classiques constituent une excellente façon d’entamer la pratique du hatha yoga. Ces séries intégrées d’asanas mettent en lumière séquentiellement plusieurs des qualités physiques essentielles de la pratique :

- Enracinements, extension et équanimité en tadasana/samasthihi (ou samasthiti).
- Intégrité de la colonne vertébrale, allongement en urdhva hastasana.
- Limite de l’étirement du bas du corps en uttanasana.
- Extension ancrée de la colonne en ardha uttanasana.
- Étirement conscient des fléchisseurs de la hanche, des quadriceps et de la ceinture des épaules en anjaneyasana.
- Renforcement des bras, des épaules, de la ceinture abdominale et des jambes en phalakasana.
- Renforcement des érecteurs spinaux et des extenseurs de hanche par la forme modifiée de salabhasana B.
- Renforcement et étirement de tout le corps en adho mukha svanasana.

Les salutations au soleil classiques procurent un mouvement fluide à travers les asanas que voici, chacun tenu simplement le temps des postures naturelles entre deux respirations.

TABLEAU 7.1B – La respiration et le mouvement des salutations au soleil classiques

INSPIRATION

EXPIRATION

- | | |
|--|---|
| 1. Étirer les bras depuis samasthi(t)hi jusqu'à urdhva hastasana | 2. Se plier en avant et jusqu'au sol en uttanasana |
| 3. Étendre la colonne et le centre du cœur en avant en ardha uttanasana | 4. Reculer le pied droit, genou au sol orteils pointés |
| 5. Étirer le torse et lever les bras en anjaneyasana | 6. Plonger en cygne, paumes des mains en appui au sol |
| 7. Reculer en phalakasana | 8. Lentement, relâcher genoux-poitrine-menton au sol |
| 9. S'ancrer sur les mains et glisser la poitrine en salabhasana B (les pieds au sol) | 10. Pousser sur les 4 membres ou monter directement et en arrière en adho mukha svanasana |
| 11. Placer le pied droit en avant et s'élever en anjaneyasana | 12. Plonger en cygne, paumes des mains en appui au sol |
| 13. Étendre la colonne, centre du cœur en avant en ardha uttanasana | 14. Se plier en avant et jusqu'au sol en uttanasana |
| 15. Plonger en cygne pour passer en urdhva hastasana | 16. Se grandir et ramener les mains sur le cœur, samasthi(t)hi |

DE TADASANA À URDHVA HASTASANA

- Commencez en posture debout tadasana/samasthi(t)hi, les paumes réunies en mudra anjali.
- Pour plus de détails sur la façon de montrer tadasana, lire plus loin le paragraphe « Asanas debout ».
- Placez l'accent sur le bandha pada et poussez les élèves à conserver cette action énergétique à chaque fois que leurs pieds sont au contact du sol dans les asanas debout.
- Assurez la transition de tadasana à urdhva hastasana, en veillant à garder le bassin en position neutre (car il aura tendance à basculer en avant) tout en « amollissant vos côtes inférieures⁴ » pour maintenir une colonne vertébrale en position neutre. De quoi aider les élèves à prendre conscience et à développer l'intégrité de l'alignement de la relation entre lombaires et bassin, et la flexion de leur épaule tout en travaillant à la stabilité et au soulagement de la colonne.
- Donnez toujours l'option de garder le regard vers l'avant plutôt que vers le ciel en urdhva hastasana de manière à protéger le cou.



Samasthihi



Urdhva hastasana

D'URDHVA HASTASANA À UTTANASANA

- Offrez l'option de plier les genoux pour réduire la tension sur les ischio-jambiers et la zone lombaire.
- Dès lors que les élèves ne souffrent d'aucune tension dans les ischio-jambiers et le bas du dos, suggérez-leur de se concentrer davantage sur l'activation de leurs pieds, tout en gardant leurs jambes fermes, leurs rotules en élévation, la colonne allongée, les omoplates au bas du dos et le centre du cœur ouvert quand ils vont se plier en avant.
- La plupart des élèves vont avoir tendance à basculer leurs hanches en arrière au moment de se pencher en avant dans l'intention de conserver leur équilibre et de ne pas tomber. Conseillez-leur de travailler à garder par compensation graduelle leurs jambes verticales au moment de se plier en avant en reportant leur poids sur l'avant dans leurs plantes de pieds tout en gardant leurs talons fermement ancrés au sol.

- *Bras/Épaule option 1* : la « plongée du cygne » est la manœuvre la plus facile pour les lombaires et les ischio-jambiers, elle aide à maintenir l'expansion à travers le centre du cœur et à ouvrir la ceinture scapulaire. Méthode qui sera contre-indiquée aux élèves dont les épaules manquent de fermeté.
- *Bras/Épaule option 2* : se plier en avant et vers le bas avec les paumes des mains réunies à hauteur du centre – par mudra anjali – sera de nature à encourager le ressenti d'une ouverture centrée sur le cœur. Ce sera sans inconvénient pour les lombaires et les ischio-jambiers, mais la poitrine aura tendance à se refermer.
- *Bras/Épaule option 3* : elle consiste à se plier en avant et vers le bas avec les bras en pleine extension au-dessus de la tête. Cette option exige une force considérable dans les lombaires, les jambes et la ceinture abdominale. Si cette force n'est pas présente dans ces zones, cette façon de se plier est de nature à léser les lombaires et les ischio-jambiers.



Uttanasana



Ardha Uttanasana

D'UTTANASANA EN ARDHA UTTASANA

- Accentuez l'allongement de la colonne vertébrale, poussez les omoplates vers le bas et donnez plus d'expansion au centre du cœur.
- Proposez et démontrez les options de genoux ployés, de pose sur le bout des doigts et/ou de placer les mains en haut des tibias.
- Chacune de ces options aide grandement à l'extension complète de la colonne vertébrale. Au fur et à mesure que les élèves développent la souplesse des ischio-jambiers et des hanches, conseillez-leur de garder leurs pieds ancrés au sol et les jambes fermes de façon à travailler un fondement plus stable à partir duquel ils allongeront leur colonne.

D'ARDHA UTTANASANA À ANJANEYASANA

- Placez le pied droit en arrière et posez le genou au sol en anjaneyasana, insistez sur le maintien de la longueur de la colonne et l'ouverture du centre du cœur.

- Les élèves dont les genoux se révèlent sensibles à la pression au sol placeront un rembourrage sous leurs genoux ancrés.
- À partir du premier anjaneyasana, vous allez envisager les instructions que voici pour aider les élèves à éliminer les obstacles que présente cet asana et à l'intégrer :
- Allongement partiel de la jambe avant, placement des mains sur les hanches, génération d'un léger basculement postérieur du bassin pour en assurer la position neutre.
- Léger pliage du genou avant pour accentuer la fente et l'étirement des fléchisseurs de hanche tout en conservant attentivement la neutralité du bassin.
- Jouer d'un mouvement lent autour de l'amplitude maximale de la fente, en obtenant un étirement graduel plus profond des hanches et de l'aîne.
- Lorsque la fente est complète, demandez aux élèves d'abaisser leurs bras de chaque côté, de tourner les paumes de leurs mains à l'extérieur pour obtenir une rotation externe de leurs bras puis de les réunir au-dessus de la tête.
- Dans cette position de leurs bras, demandez aux élèves d'abaisser le regard un moment, puis d'amollir légèrement leurs côtes antérieures⁴ tout en conservant la neutralité du bassin avant d'essayer de réunir leurs bras plus en arrière sans laisser les côtes inférieures avant se projeter.
- Il est possible d'éloigner les bras des épaules et de garder la tête droite. Invitez les élèves capables de maintenir leurs coudes droits de presser les paumes de leurs mains au-dessus de la tête tout en s'élevant par leurs flancs, la poitrine, le dos, les bras et les doigts. Si le cou l'admet, diriger le regard vers les pouces.
- À travers le mouvement des salutations au soleil, dites à vos élèves d'inspirer en anjaneyasana ; puis, à l'expiration, qu'ils « plongent en cygne » les mains au sol.



Anjaneyasana

D'ANJANEYASANA À PHALAKASANA

- À partir d'anjaneyasana, transition vers phalakasana.
- Pour la première fois, au cours de cette séquence, maintenez les élèves en phalakasana plusieurs respirations d'affilée tout en les guidant au long des principes d'alignement basiques et des actions énergétiques.
- Pour bon nombre d'élèves, il sera bénéfique de placer leurs genoux au sol lors de la tenue de phalakasana le temps de développer graduellement la force nécessaire dans leurs bras, dans leurs épaules, leurs abdominaux et leurs lombaires pour supporter confortablement le poids de leur corps dans la forme pleine de l'asana.
- Profitez de phalakasana pour enseigner les temps forts de « dandasana » qui apparaissent plus tard en chaturanga dandasana : jambes fermes, talons poussés en arrière, fesses non contractées, cuisses internes légèrement tournées vers le haut, coccyx et os pubien légèrement tirés en arrière, ventre légèrement contracté pour éviter l'affaissement de la moitié du corps, omoplates abaissées, extrémités

inférieures légèrement attirées à l'arrière de la cage thoracique, le sternum saillant en avant, l'arrière du cou allongé (ou légèrement en avant si le cou le supporte).



Phalakasana

DE PHALAKASANA À SALABHASANA B

- À partir de phalakasana, amener de façon séquentielle les genoux, la poitrine et le menton au sol (*ashtanga pranam*) sur l'expiration, puis inspirer en salabhasana B modifié (posture de la sauterelle), avec hanches et pieds fermement ancrés au sol, étendre le dos énergiquement à partir des jambes et des pieds, orienter les cuisses internes vers le haut et pousser le coccyx vers les talons.
- Quand les élèves conservent cet engagement actif sur leurs jambes, indiquez-leur de pousser sur leurs mains – placées sous leurs épaules – et d'élever leur poitrine tout en poussant leurs omoplates contre leur dos, avec le regard légèrement abaissé pour soulager le cou.
- L'intensité relative de salabhasana B sera renforcée par un ancrage plus ferme des paumes de mains en suscitant le ressenti d'une orientation énergique des paumes vers l'extérieur. Ce qui aura pour conséquence d'abaisser les omoplates et d'ouvrir la poitrine.
- Indiquez de pousser énergiquement sur les paumes pour accentuer légèrement l'inclinaison arrière tout en conservant ancrées les hanches, la force dans les jambes, le coccyx tiré vers les talons et la respiration active.

- Il est très important de faire le distinguo entre cette version modifiée de salabhasana B et *bhujangasana* (posture du cobra). Bhujangasana consiste en une inclinaison arrière accentuée qui devra être explorée comme partie intégrante d'une séquence d'inclinaison arrière, et non dans le flux régulier de surya namaskara. Inspirer directement en bhujangasana total et expirer sans permettre aux élèves de se concentrer sur bhujangasana qui requiert une attention et des actions énergétiques pour l'exécuter en toute sécurité. Garder le ventre au sol en salabhasana B reste une inclinaison arrière sans danger et douce dont l'effet sera de renforcer la musculature du dos dans le cadre d'un mouvement fluide.



Ashtanga pranam

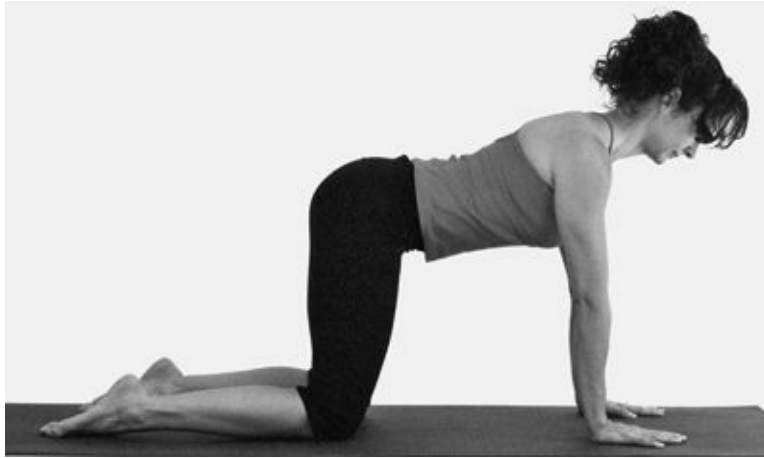


Salabhasana B

DE SALABHASANA B À ADHO MUKHA SVANASANA

- Dans la transition de salabhasana B à adho mukha svanasana, proposez et faites la démonstration de l'option qui consiste à se positionner « à quatre pattes » au cours du mouvement. Envisagez de placer tout le groupe dans cette position pour enseigner les points fondamentaux des mains, des bras et du bassin impliqués dans adho mukha svanasana, le moyen le plus simple de la transition entre salabhasana B à adho mukha svanasana : en place sur les genoux et les mains, les doigts de pieds allongés, élever les hanches en poussant vers l'arrière tout en raidissant tout droit les jambes.

- Cette méthode sera prescrite aux élèves qui présentent des faiblesses au bas du dos.
- Les pratiquants en bonne santé qui offrent une force suffisante dans les bras, les épaules et la ceinture abdominale et une bonne stabilité peuvent essayer d'élever les hanches en direct pour se mettre en adho mukha svanasana, ou bien un pied après l'autre (méthode relativement simple), ou encore en développant les orteils des deux pieds en même temps (plus difficile).
- Bon nombre de débutants très tendus ou sans grande force ne sont pas préparés à pratiquer en toute sécurité la plénitude d'adho mukha svanasana. Qu'ils restent alors à « quatre pattes » pour poursuivre le travail préparatoire ou encore répéter la posture les mains au mur.



À « quatre pattes »



Adho mukha svanasana

UN ÉCLAIRAGE DÉTAILLÉ D'ADHO MUKHA SVANASANA

En accord avec les principes de base de la pratique des asanas, vous enseignerez la construction totale d'adho mukha svanasana à partir du sol, en partant de ce qui reste le plus exposé aux traumatismes ou à la blessure : les poignets, les épaules et les ischio-jambiers. Examinons dans l'ordre la moitié supérieure du corps (à partir des mains) et la partie inférieure (à partir des pieds). Adho mukha svanasana constitue un excellent asana pour l'apprentissage et la mise en mémoire corporelle du principe de racines et d'extension. Poussez les élèves à s'ancrer fermement au sol de toute la largeur de leurs mains et de la longueur de leurs doigts, avec une particulière attention à l'ancrage de l'articulation de l'index, moyen d'équilibrer la pression dans l'articulation du poignet. Cette action d'ancrage doit avoir pour origine le haut des bras. Ce faisant, demandez aux élèves de ressentir l'effet « rebond » de cette action d'ancrage dans l'allongement naturel des articulations de leurs poignets, des coudes et des épaules. Les doigts seront largement écartés, les pouces à seulement deux tiers de leur amplitude de façon à protéger les ligaments des éminences thénar entre les pouces et les index. En règle générale, les majeurs seront parallèles et en ligne avec les épaules. Vérifiez bien le parallélisme des bras des pratiquants. Une façon d'indiquer que leurs mains sont en ligne avec leurs épaules. L'alignement des poignets avec les épaules autorise la rotation externe appropriée des épaules qui va déclencher la contraction des muscles petit rond et sous-épineux (deux des quatre principaux muscles de la coiffe), stabiliser l'articulation de l'épaule en tirant les omoplates fermement contre les côtes dorsales, susciter plus d'espace à travers le haut du dos et par conséquent faciliter une meilleure relâche du cou. Si un élève éprouve de la difficulté à étendre ses bras, amusez-vous à demander à cette personne de tourner ses mains légèrement à l'extérieur. Si un élève tend à placer ses coudes en hyperextension, que cette personne tourne ses paumes légèrement à l'intérieur.

Des épaules tendues ou musculairement faibles engendrent des risques spécifiques dans le cou, le dos, les coudes, les poignets et les épaules elles-mêmes au cours d'adho mukha svanasana. Dans tous les cas, un effort modéré produit dans cet asana développe à la fois force et souplesse, prépare les épaules à une flexion totale tout en développant une force profonde et plus équilibrée. Les omoplates seront plaquées contre les côtes dorsales et écartées de la colonne vertébrale. Remarquez bien que la rotation externe des épaules tend à faire décoller l'intérieur des paumes. Ce qui sera compensé par une rotation interne des avant-bras.

Ces principes d'enracinements-extension s'appliquent tout aussi bien à la partie inférieure du corps. S'ancrer par la plante des pieds va induire une élévation des voûtes internes, l'un des effets du bandha pada. De quoi aider à stimuler l'éveil du bandha mula (nous l'avons évoqué au chapitre quatre). Les pieds seront placés dans le prolongement des hanches ou au-delà, avec leurs bords extérieurs parallèles. Durcir les cuisses et une poussée vers le bas du haut des fémurs fortement en arrière constituent une action déterminante (en même temps que l'ancrage des mains) pour l'allongement de la colonne au cours de cet asana. Au moment où ils durcissent les cuisses, les élèves seront invités par vos soins à orienter légèrement vers l'arrière les cuisses internes pour assurer une pression douce sur le sacrum tout en mobilisant l'os pubien vers l'arrière et le haut, le coccyx en retrait et légèrement abaissé. Les quelques premières fois au cours de cet asana, comme dans toute pratique, on pourrait tirer bénéfice, tout en aidant le corps, à ouvrir quelque peu les jambes en un mouvement de bicyclette, allant et venant alternativement dans chaque hanche avant de s'étirer de chaque côté du corps, et dans le même temps solliciter les ischio-jambiers, le bas du dos, les épaules, les chevilles et les pieds.

Des pratiquants très souples auront tendance à placer leurs genoux en hyperextension au cours d'adho mukha svanasana. Veillez à ce qu'ils les détendent légèrement. Les élèves aux hanches et aux ischio-jambiers tendus éprouveront de la difficulté à étendre leurs jambes, voire en souffriront ou ne le pourront carrément pas. Invitez-les à écarter davantage leurs pieds (quitte à le faire de toute la largeur de leur tapis) pour faciliter la rotation antérieure du bassin et susciter la courbe naturelle de la zone lombaire. Donnez-leur toute latitude pour garder les genoux ployés au cours de cet asana, et de mobiliser très graduellement de plus en plus la flexibilité de leurs ischio-jambiers et extenseurs de hanche.

Grâce à une pratique régulière, le cou va acquérir une force et une souplesse suffisantes pour soutenir la tête entre les bras (avec les oreilles en ligne avec les bras). Jusqu'à ce qu'une force suffisante soit acquise, conseillez-leur de garder leur cou souple et la tête basse. À chaque expiration, le pratiquant ressentira la légère et naturelle contraction de ses abdominaux. Poussez-les à maintenir cet engagement léger et subtil de leur ventre quand ils inhalent sans le toucher ni s'y opposer. N'oubliez pas de garder les élèves conscients d'un pranayama ujjayi équilibré, des enracinements-extensions, du maintien du regard et de la recherche de la constance et du bien-être.

D'ADHO MUKHA SVANASANA À ANJANEYASANA

- À la toute fin d'une expiration, dites à vos élèves d'avancer le pied droit, de poser leur pied gauche au sol en étendant leurs orteils puis d'inspirer en anjaneyasana.
- À l'expiration suivante, donnez pour consigne de « plonger en cygne » les mains au sol, les paumes écartées de la largeur des épaules. Sur l'inspiration, le pied gauche avance à hauteur du pied droit, la colonne et le centre du cœur s'allongent en ardha uttanasana, puis, sur l'expiration, se plier en uttanasana.
- À l'inspiration suivante, donnez pour consigne de déplier vers le haut la plongée du cygne en urdhva hastasana et de terminer la séquence en expirant, les mains au cœur en samasthihi. Proposez, encouragez l'option qui consiste à garder les genoux ployés au cours de cette transition pour réduire le traumatisme potentiel sur les ischio-jambiers et les lombaires.

SURYA NAMASKARA A

Surya namaskara A commence et se termine de la même façon que dans les salutations au soleil classiques, avec samasthihi, urdhva hastasana, uttanasana et ardha uttanasana. Il introduit quatre nouveaux éléments dans les salutations au soleil : chaturanga dandasana (posture de la demi-planche et de la planche inclinée), urdhva mukha svanasana (chien tête haute), un « flottement » et la

tenue d'adho mukha svanasana le temps de cinq respirations ou davantage. Lorsqu'ils sont combinés, ces nouveaux éléments rendent cette séquence considérablement plus difficile, de type tapas, que la forme classique.

Votre leçon prend l'allure des salutations au soleil classiques jusqu'au point d'ardha uttanasana. Pour enseigner le premier surya namaskara A, demandez à tout le groupe de revenir d'ardha uttanasana à phalakasana (posture de la planche). Expliquez bien les aspects multiples de phalakasana comme exposés ci-dessus pour surya namaskara classique. Insistez sur le point que les aspects *danda* (bâton ou bâtonnet) de phalakasana sont essentiels dans la transition vers chaturanga dandasana. Quand vous expliquerez le mouvement de phalakasana à chaturanga, vous insisterez sur ces cinq actions énergétiques : 1/ des jambes en action (cuisses durcies, intérieur orienté vers le haut), 2/ les talons appuyés au sol, 3/ abdominaux sollicités (ventre rentré légèrement vers la colonne vertébrale sur l'expiration), 4/ omoplates plaquées dans le dos, enfin 5/ le sternum face à l'horizon. Indiquez (et démontrez) l'option du développement au sol, « genoux-poitrine-menton », comme dans surya namaskara C, et alternative à l'abaissement du corps de chaturanga dandasana. Si un élève s'abaisse en « genoux-poitrine-menton », encouragez-le, ou la, à rester en salabhasana B plutôt qu'en urdhva mukha svanasana (chien tête haute). Quand les coudes se ploient, ils suivent directement derrière les épaules, sans se serrer sur les côtés ni s'écarter. Quand ils accomplissent le mouvement d'abaissement, invitez les élèves à pousser fermement de toute la surface de leurs paumes et à garder les articulations de leurs index ancrées au sol. Ces actions des mains aideront à compenser la pression dans les poignets et réduiront d'autant l'incidence d'un traumatisme répétitif sur cette articulation fragile. Avec un regard tourné vers le bas, le cou conserve sa courbure naturelle ; avec le temps, à force de pratique, de stabilité et de confort dans le cou, l'on pourra monter le regard vers l'horizon.



Chaturanga dandasana



Urdhva mukha svanasana

La fluidité des salutations au soleil se trouve souvent disqualifiée par un chaturanga dandasana très dégradé (et donc potentiellement susceptible d'aboutir à des blessures) ou par la quasi-disparition de cet asana en fin de compte. Rappelez donc à vos élèves que chaturanga dandasana est une posture qui se doit d'être tenue le temps de la brève pause naturelle de la respiration entre l'expiration et l'inspiration qui génère le mouvement en urdhva mukha svanasana. Lorsque vous guidez vos élèves en chaturanga, insistez bien pour que le devant des épaules puisse s'abaisser à hauteur des coudes alors que les omoplates se plaquent bien dans le dos contre la cage thoracique pour l'obtention d'une meilleure stabilité. Il s'agit de la préparation essentielle pour assurer la transition en urdhva mukha svanasana (chien tête haute), comme décrit plus loin. Si les épaules descendent plus bas que les coudes en chaturanga, une pression excessive s'exerce sur le labrum (bourrelet) de l'articulation de l'épaule. Une telle position dégonfle en outre la poitrine et conduit à un urdhva mukha svanasana dans lequel les épaules ont tendance à se tasser vers les oreilles, avec la création d'une tension anormale dans le cou et l'empêchement de l'expansion du centre du cœur. Pour les élèves qui manqueraient de force pour faire en sorte que leurs épaules ne descendent pas sous la hauteur des coudes quand ils s'abaissent en chaturanga, dites-leur de conserver leurs genoux au sol dans cette transition.

Dès lors que les pratiquants ont développé la force suffisante pour réussir l'abaissement en chaturanga depuis phalakasana de façon stable et sans peine, initiez-les au mouvement plus fluide de flottement d'ardha uttanasana directement en chaturanga dandasana (ou au sol). Bon nombre d'élèves ont appris le saut arrière vers phalakasana, ce qui se révèle problématique pour deux raisons : *primo*, à cause de la secousse que subit la région lombaire, *secundo*, à cause de la rupture de la connexion synchronisée de la respiration du mouvement

en chaturanga (due à l'expiration complète au moment du saut arrière). Enseignez le mouvement de flottement depuis ardha uttanasana en expliquant aux élèves de ployer suffisamment leurs genoux pour ancrer fermement les paumes de leurs mains sur le sol au moment où ils étirent vers le haut leur poitrine à travers la fenêtre constituée par leurs bras sur l'inspiration. Puis montrez-leur comment ployer leurs coudes et en même temps jeter leurs pieds en arrière tout en étirant leur poitrine directement en chaturanga (ou au sol). Conseillez-leur de conserver à ce mouvement sa simplicité. Au fil du temps et de la pratique, ils seront en mesure de s'élever en adho mukha vrksasana (l'équilibre sur les mains) au cours de l'élaboration de chaturanga. Lorsque vous introduirez la technique du flottement, tenez ardha uttanasana pendant quelques respirations, montrez comment le ventre s'engage naturellement à l'expiration, ce qui stimule le léger bandha uddiyana qui va créer une plus grande légèreté.

Urdhva mukha svanasana (chien tête haute) représente un asana d'inclinaison arrière intense, à la capacité d'éveil puissante. Il se bâtit à partir des qualités d'alignement de chaturanga dandasana décrit *supra*. Proposez systématiquement aux élèves l'option salabhasana B (posture de la sauterelle) comme alternative s'ils présentent des limitations physiques telles que douleurs lombaires ou insuffisante force de bras, d'épaule ou de jambes pour porter leur corps sur les mains et les pieds. Lors du premier apprentissage d'urdhva mukha svanasana, il sera d'une grande aide de pratiquer d'abord salabhasana B qui a le double avantage de renforcer le bas du dos et d'enseigner l'activation de la jambe, si importante pour cet asana. Insistez sur les jambes actives et alignées : les pieds sont tendus à l'arrière et en appui fort au sol, et les jambes sont fermes, l'intérieur des cuisses tourné vers le haut. Dites aux élèves de presser au sol avec force le dessus de leurs pieds et de ressentir l'extension de leurs orteils vers l'arrière. Par l'ancrage des pieds, les jambes se mettent en tension plus forte. À partir de cet ancrage, donnez pour directives aux élèves de tirer leur bassin en avant, loin des chevilles, de pousser leur coccyx en arrière vers leurs talons, sans contracter les fesses, avec le poids du bassin qui procure une traction sur les lombaires.

Ne leur faites pas contracter les fessiers, ce qui aurait pour conséquence une rotation externe des fémurs et une compression de l'articulation sacro-iliaque.

Guidez-les vers la pleine expression de l'asana en leur demandant de presser avec force leurs mains, d'élever leur poitrine et de créer le ressenti de la concentration de l'inclinaison arrière dans leur centre du cœur. S'ancrer avec

force par les articulations des index va aider à assurer une pression équilibrée dans les mains et les articulations des poignets, et par conséquent réduire l'impression de contrainte dans lesdits poignets. Un ancrage puissant et équilibré des mains va en outre susciter une plus forte extension des bras, élever et ouvrir la poitrine, condition essentielle de l'allongement de la colonne, nécessaire pour l'accentuation de l'inclinaison arrière. Les poignets seront alignés directement sous les épaules en urdhva mukha svanasana. S'ils sont placés en avant des épaules, le pratiquant risque de ressentir une pression excessive dans le bas du dos. Disposés trop en arrière des épaules, ils vont lui valoir une hyperextension dans les poignets mêmes. Où placer les épaules par rapport aux poignets se détermine par le mouvement des pieds dans la transition à partir de chaturanga. Garder les pointes des pieds fixées et les rouler vont pousser les hanches et les épaules largement en avant. Étendre le dos en arrière tout en poussant droit sur les bras va ramener les épaules en arrière. Il n'existe pas de bonne méthode. Il vaut mieux se fier à la géométrie unique (et variable) du corps de chaque élève – la longueur de ses bras, de ses jambes, de ses pieds et du torse, plus le degré de son arc en inclinaison arrière – pour déterminer s'il vaut mieux insister sur le déploiement des orteils ou étendre le dos vers l'arrière. Lorsque vous ferez la démonstration de ces variantes, montrez bien l'effet sur le bas du dos, les poignets et l'intégrité globale d'urdhva mukha svanasana.

Invitez vos élèves à dérouler la courbure de l'inclinaison arrière tout le long de leur colonne en toute conscience, et d'acquérir le ressenti de tirer l'extrémité inférieure de leurs omoplates comme s'ils voulaient les faire entrer dans leur centre du cœur. Ceux et celles dont les épaules ne sont pas assez fortes auront tendance à les laisser aller. Ce qui aura pour conséquence de contraindre le cou, de fermer l'ouverture du cœur, de gêner la respiration et d'aggraver la tendance à tout faire supporter aux lombaires. Il vous faut alors les pousser à accentuer l'appui de leurs mains (si les poignets l'autorisent) pour faciliter l'éloignement des épaules des oreilles. La tête pourra rester droite. Au fil de la pratique, avec l'aisance et la stabilité venues, le peaufinage de l'asana consistera à relâcher la tête vers l'arrière. Quand vos élèves s'ancreront fermement sur leurs paumes, encouragez-les à tourner énergiquement les paumes vers l'extérieur pour créer plus d'espace dans le centre du cœur, et de tirer la colonne vers le cœur pour accentuer la cambrure.

La transition d'urdhva mukha svanasana vers adho mukha svanasana commence sur l'expiration. Quand vos élèves ressentent la plénitude d'urdhva mukha svanasana au sommet de l'inspiration, indiquez-leur de ressentir leur

ventre s'engager naturellement sur leur expiration et de profiter de cet engagement graduel de leur ceinture abdominale pour faciliter l'élévation et le retrait vers l'arrière de leurs hanches. Au cours de leur effort pour trouver la position neutre du bassin en adho mukha svanasana, poussez-les à créer le ressenti que leur os pubien pilote le mouvement des hanches vers le haut et l'arrière. Au fil de la pratique, un tel mouvement implique le déroulement simultané des doigts des deux pieds. Les débutants et ceux dont les doigts de pied ou les pieds eux-mêmes ne sont pas capables du mouvement vont pouvoir « déplier » un pied puis l'autre. Les bras resteront tendus (mais non pas en hyperextension) et fermes au cours de cette transition, les omoplates en rotation extérieure largement éloignées de la colonne. Les débutants et ceux et celles dont la force se révèle insuffisante dans cette transition auront la possibilité de garder les genoux au sol, de rentrer leurs orteils et de pousser alors en adho mukha svanasana. Les élèves avancés aux fortes épaules stables gagneront en force additionnelle en exécutant d'abord l'abaissement arrière en chaturanga, puis en revenant en adho mukha svanasana.

L'on passera d'adho mukha svanasana à ardha uttanasana, soit en avançant les pieds, soit par le « flottement » des pieds vers les mains. Indiquez la première option aux débutants et à ceux et celles qui rencontrent des limites avec le bas de leur dos ou leurs poignets. La technique du flottement sera présentée avec efficacité si vous demandez aux élèves de pratiquer le saut à partir de leurs jambes aussi haut qu'ils le peuvent, en gardant force et stabilité dans leurs bras et leurs épaules, et en venant se poser au point de départ de leurs pieds en adho mukha svanasana. Il faut répéter cet exercice plusieurs fois en les encourageant à étendre complètement leurs jambes sitôt qu'elles ont quitté le sol avec l'objectif d'élever leurs épaules au-dessus des poignets, les hanches au-dessus des épaules et les jambes à hauteur du sol en position carpée. Ils trouveront plus de facilité et de légèreté s'ils conservent les paumes de leurs mains ancrées et leurs bras en force. Ils trouveront encore plus de légèreté en poussant leur expiration jusqu'au bout et en travaillant à susciter un très léger bandha uddiyana juste avant que leurs pieds ne décollent du sol. Laissez-les pratiquer plusieurs fois. Puis redemandez-leur de décoller à nouveau aussi haut qu'ils le peuvent sur l'inspiration, mais cette fois en veillant à ce que leurs pieds reviennent au sol aussi près de leurs mains que possible, leur torse déjà étendu vers l'avant et leur colonne étirée en ardha uttanasana au plus haut de l'inspiration.

En expirant en uttanasana pendant surya namaskara A ou B, poussez vos élèves à placer le dos de leurs mains au sol le temps de l'expiration, pas plus, de façon à

contrecarrer la tension dans les poignets possiblement générée au cours des mouvements flottants chaturanga-chien tête haute-chien tête basse. À moins qu'ils ne referment leurs doigts en un poing peu serré avant d'étirer après coup le dos de leurs poignets. À partir de là, le retour en samasthihi sera le même que pour les salutations au soleil classiques. Au fil de la pratique, vous encouragerez vos élèves à enchaîner cinq cycles surya namaskara A en continu.

SURYA NAMASKARA B

Surya namaskara B ajoute deux asanas dans la famille de la salutation au soleil : utkatasana (posture de la chaise) et virabhadrasana I (posture du guerrier I). La séquence s'ouvre par un mouvement fluide depuis samasthihi jusqu'à utkatasana (posture de la chaise). Quand vous enseignerez pour la première fois utkatasana, demandez aux élèves de placer leurs mains dans les plis de l'aîne, de pousser les têtes des fémurs vers les talons puis de tourner leur bassin vers l'avant et en arrière à plusieurs reprises pour trouver la position par laquelle ils ressentiront leur colonne vertébrale s'étirer naturellement du bassin. Quand ils auront trouvé sa position neutre, indiquez-leur de laisser pendre leurs bras sur les côtés, de tourner leurs paumes franchement à l'extérieur et de ressentir leur poitrine s'élargir quand les omoplates s'abaissent contre les côtes dorsales. Donnez pour directive au groupe de réunir leurs bras par les côtés au-dessus de la tête sur une inspiration, en gardant les omoplates ancrées et de s'étirer au travers de leur poitrine et de leurs bras. Les élèves garderont leurs bras écartés de la largeur des épaules, le regard légèrement abaissé, ou, s'ils ne ressentent pas de contrainte dans le cou, vers l'horizon. S'ils peuvent garder leurs bras tendus, invitez-les à réunir leurs paumes et à diriger leur regard vers leurs pouces. Testez vos groupes en les faisant passer de samasthihi à utkatasana et retour à samasthihi plusieurs fois de suite, en insistant sur la connexion entre respiration et mouvement, entre bandha pada et bandha mula, entre racines et extension vers le haut à travers la colonne et les bras. Dans le flux régulier de surya namaskara B, on assure la transition d'utkatasana à uttanasana sur l'expiration, les jambes tendues, tout en « plongeant en cygne » en avant vers le bas. À partir d'uttanasana, suivre la même séquence que celle de surya namaskara A à adho mukha svanasana.

Deux techniques de base assurent la transition depuis adho mukha svanasana vers virabhadrasana I. En yoga ashtanga vinyasa traditionnel, le talon gauche est tourné de près de la moitié de son amplitude et ancré au sol avant que n'avance le pied droit. Dans bon nombre de groupes de pratique du flux vinyasa, l'on étend d'abord la jambe droite en arrière et vers le haut sur l'inspiration, puis, sur

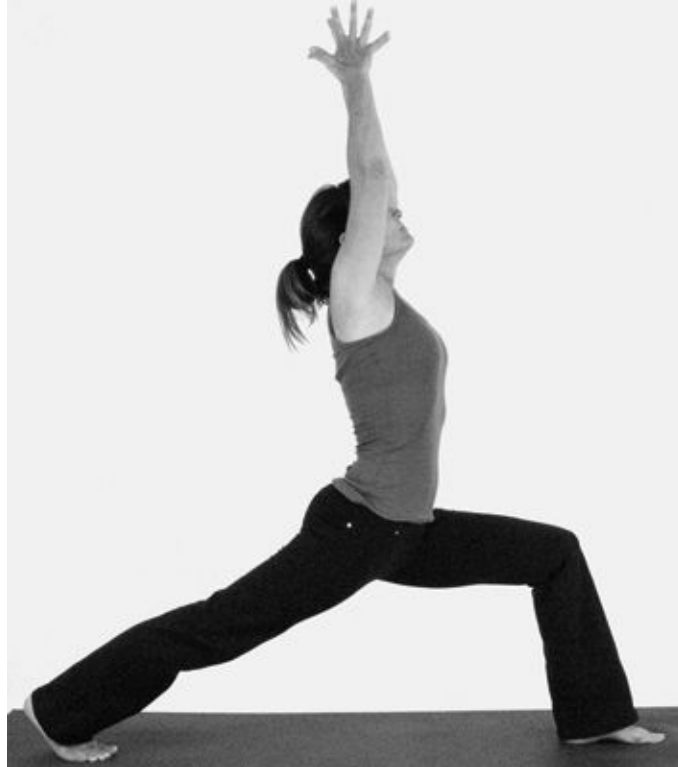
l'expiration, on amène le pied devant, à hauteur de la main droite. Quelle que soit la méthode que vous utilisiez, préférez enseigner d'abord ashta chandrasana (posture du croissant de lune) avant virabhadrasana I en guise d'initiation aux postures de grandes fentes, qui a l'avantage de procurer l'espace dans lequel s'éveilleront en douceur les fléchisseurs de hanche et de l'aîne. Vous vous assurerez que les élèves comprennent l'important principe d'alignement des genoux au-dessus des talons. Dans une préparation ultérieure d'un premier ashta chandrasana ou de virabhadrasana I, demandez à vos élèves de s'étirer vers le haut jusqu'au bout des doigts, d'abaisser leurs omoplates et de pousser leur sternum en avant pour obtenir plus de longueur dans leur colonne vertébrale et créer davantage d'espace autour de leur cou.



Utkatasana

En ashta chandrasana comme en virabhadrasana I, conduisez vos élèves à allonger leur jambe avant tout au long de la posture et, pareillement tout du long, à dresser leur torse en position verticale, à placer leurs mains sur leurs hanches et à positionner leur bassin de façon neutre tout en poussant la jambe arrière tendue et en force. S'ils commencent en ashta chandrasana, votre instruction suivante consistera à leur demander de placer leur talon arrière au sol pour y établir le fondement de virabhadrasana I : travailler le bandha pada, tourner la hanche

arrière vers l'avant, la cuisse interne de la jambe arrière en rotation arrière et le bassin droit. Toujours les mains sur les hanches, vos élèves tâcheront de maintenir au mieux la neutralité du bassin – l'espace entre leurs hanches et la cuisse avant –, ils limiteront le ploie ment de leur jambe avant et pousseront leur genou vers le petit doigt de pied. Il est très important de s'assurer que le genou avant ne va pas se balader au-delà du talon. Car un positionnement trop avancé induirait une pression excessive du ligament croisé antérieur (LCA). Si l'un des pratiquants évoque une pression du genou arrière ou au bas du dos quand il ploie le genou avant en virabhadrasana I, indiquez-lui de rompre la fente, ou bien de modérer le ploie ment du genou. Garder le talon arrière droit en position haute dans le positionnement ashta chandrasana sera également de nature à réduire ou à éliminer la pression sur le genou arrière et dans les lombaires. Dans l'un ou l'autre des asanas, lorsque les élèves sont debout en position de fente, demandez-leur de laisser les bras pendre des deux côtés, de tourner leurs paumes vers l'extérieur pour ressentir la rotation externe de leurs bras à l'articulation de l'épaule. Alors, ils montent leurs bras pour les rejoindre au-dessus de la tête, les omoplates ancrées contre les côtes dorsales. Indiquez-leur de regarder le sol un moment et de ramener légèrement les côtes inférieures du devant de la cage, puis d'essayer de garder ce positionnement en remontant leur regard, bras à l'arrière. Ce qui facilitera le développement d'une extension neutre de la colonne vertébrale grâce à une plus grande flexion de l'épaule, mouvement intrinsèquement tout bénéfice et salutaire dans la création de l'intelligence corporelle pour des asanas de type appui sur les mains. Vous pousserez les élèves capables de garder leurs bras tendus à réunir leurs paumes au-dessus de la tête, et si le cou le permet, d'orienter le regard vers le bout de leurs pouces.



Ashta chandrasana



Virabhadrasana I

Pour approfondir l'expérience de virabhadrasana I, insistez sur l'ancrage constant des pieds, la rotation interne de la jambe arrière et la pression ferme arrière du tibia pour ancrer après coup le talon arrière, avec le bandha pada dans les deux pieds, bandha mula et élévation énergétique constante le long de la colonne, dans le centre du cœur et au-delà des extrémités des doigts. Suggérez d'élever la partie basse des hanches depuis la partie haute de façon à créer plus d'espace et de confort au bas du dos. La respiration se montrera constante, égale, le regard adouci, le cœur ouvert. Virabhadrasana I se prête merveilleusement bien à l'enseignement des lignes d'énergie multiples, à la relation entre racines et extension et à l'équilibre de sthira et sukham. Au cours de la transition de virabhadrasana I à chaturanga dandasana, invitez vos élèves à conserver le mouvement simple, fluide, en relation avec leur respiration. Il vous arrivera de voir bon nombre d'entre eux, particulièrement les débutants avancés, laisser un pied sans contact avec le sol dans la transition vers chaturanga dandasana et même tout au long de la posture. Ce qui a pour effet de saper le fondement stable de chaturanga dandasana. L'intégrité de cette posture à « quatre pattes » est compromise par une variation asymétrique à trois membres qui altère le mouvement équilibré dans urdhva mukha svanasana. Si ce déséquilibre se répète, il affectera l'articulation sacro-iliaque et risque d'aboutir à des traumatismes potentiellement chroniques de la région lombaire. Après avoir recommencé virabhadrasana I de l'autre côté, la transition d'adho mukha svanasana vers ardha uttanasana, vers uttanasana, vers utkatasana avec retour à samasthihi finalisera la séquence. Pour les séries ultérieures, vous vous attacherez à faire en sorte que le groupe flue continûment avec la respiration à travers cette séquence d'asanas. Peu à peu, obtenez de vos élèves qu'ils montent à cinq cycles continus de surya namaskara B.

LES ASANAS DEBOUT

Les postures debout constituent la puissante base d'ancrage de tous les autres asanas. Debout sur leurs pieds, les élèves commencent par ressentir combien un fondement stable crée le support à travers leurs jambes, leur bassin, leur colonne, leurs bras et leur tête. Ils découvrent aussi qu'un fondement stable se montre résistant, à commencer par l'activation du bandha pada dans les pieds⁵. La combinaison de sthira et sukham des postures debout ouvre aux élèves le commencement de la découverte de samasthihi (l'égalité de la stature) qui évoque une attitude et une prise de conscience de l'équanimité quand ils ressentent la connexion corps, respiration, mental et esprit. Au fur et à mesure

qu'ils approfondissent ce ressenti d'équanimité, ils développent une conscience corporelle de la façon dont la légèreté de l'être dépend de son ancrage. De quoi leur donner la possibilité d'évoluer dans leur pratique du yoga et dans leur vie quotidienne au nom d'un plus grand bien-être et d'une plus grande joie.

On classe les asanas debout en deux catégories : celles des fémurs en rotation externe et interne. Les asanas debout à rotation externe aboutissent généralement à l'étirement de l'aine interne et des cuisses tout en renforçant les rotateurs externes et les abducteurs. Les postures à rotation interne renforcent, elles, en général, les adducteurs et les rotateurs internes avec étirement des rotateurs externes et des abducteurs. Les asanas debout équilibrés renforcent toute la jambe de soutien et la ceinture pelvienne. Ils donnent en outre la bonne opportunité de s'interroger sur la peur instinctive de la chute. Qu'ils soient à rotation externe ou interne, ces asanas nous en apprennent beaucoup sur l'intégration de la pratique au fur et à mesure que nous découvrons la façon dont les pieds sont connectés aux jambes, au bassin, à la colonne vertébrale, au centre du cœur, à la tête et aux bras – et au final à la respiration et à l'esprit. Commencez l'apprentissage des asanas debout avec samasthihi. Votre séquence de A à Z pourrait prendre cette allure :

PIEDS ET CHEVILLES

- Délivrez les instructions voulues pour le bandha pada et expliquez l'importance d'équilibrer le poids de façon égale entre l'avant, l'arrière, l'intérieur et l'extérieur de chaque pied.

JAMBES ET BASSIN

- Bandha pada activé, apprenez à vos élèves la contraction des quadriceps simultanément avec la légère rotation interne des fémurs poussés vers l'arrière. Insistez sur la façon dont la rotation interne facilite la reconnaissance de la neutralité du bassin dès lors que l'on élargit l'espace entre les ischions.
- Notez bien que la plupart des élèves vont avoir tendance à basculer leur bassin en avant, ce qui comprime les lombaires, avec le risque de discopathie associé. L'entraînement à l'ouverture et au renforcement des fléchisseurs et des extenseurs de hanche, et de la ceinture abdominale les aidera à évoluer vers une neutralité stable du bassin.

- Invitez les élèves à ressentir la connexion entre les bandhas pada et mula et encouragez-les à maintenir le bandha mula tout au long de leur pratique des asanas.

LA COLONNE VERTÉBRALE ET LE TORSE

- Avec un bassin en position neutre, la colonne va prendre sa courbure naturelle (extension neutre) chez la plupart des pratiquants, sauf en cas de déséquilibre musculaire significatif ou de pathologies quelconques, telles que la scoliose ou la lordose.
- Faites remarquer aux élèves l'engagement abdominal léger qui survient naturellement à l'issue d'inspirations complètes. Insistez sur le constat que cet engagement va aider à stabiliser et à allonger la colonne lombaire. Le ventre devra rester souple, sans modification.
- Indiquez l'allongement ultérieur de la colonne dès lors que l'on élève les côtes inférieures en les éloignant de la partie supérieure du bassin et que l'on fait en sorte d'amollir naturellement les côtes flottantes au sein du corps⁴.

LES ÉPAULES ET LE CENTRE DU COEUR

- Donnez pour directive d'élever et d'élargir le sternum de l'intérieur pendant que les omoplates rentrent légèrement contre les côtes dorsales, puis de créer un centre du cœur plus large tout en stabilisant les épaules et en soulageant le cou.
- Apprenez-leur à faire s'élargir les clavicules en commençant par soulever les épaules vers les oreilles puis en les tirant vers le bas et en arrière sans perdre l'alignement des zones thoraciques basses et médianes de la colonne vertébrale.

LE COU ET LA TÊTE

- Vos élèves vont affiner le positionnement du cou et de la tête quand vous leur direz de ressentir la position de leurs oreilles en ligne avec leurs épaules avant de placer le menton très légèrement en avant et vers le bas, avec pour conséquence l'allongement de l'arrière du cou et l'élévation à travers la gorge.
- Et au final, donnez pour directive d'ouvrir la couronne de la tête vers le ciel.

ASANAS DEBOUT – FÉMUR(S) EN ROTATION EXTERNE

VRKASANA



Risques essentiels

Genoux : flexion du genou ployé, hyperextension ou pression sur le genou de support.

Pour guider les élèves dans l'asana

Commencer en tadasana ; utiliser le mur comme support ; le talon de la jambe en hauteur placé sous le genou en cas d'impossibilité de le positionner au-dessus ; garder les mains sur les hanches ou sur le cœur ; indiquer de veiller à des hanches horizontales, à la neutralité du bassin et à l'abduction de la jambe en hauteur.

Ce qu'il s'agit de rechercher et ce sur quoi il convient d'insister

Stabilité de la jambe porteuse, la cheville de la jambe en élévation au-dessus du genou, des hanches à l'horizontale, un bassin neutre, une colonne neutre, un regard affirmé, une respiration stable. Relâcher lentement.

UTTHITA HASTA PADANGUSTHASANA B



Risques essentiels

Stabilité du genou porteur, ischio-jambiers de la jambe en élévation, lombaires.

Pour guider les élèves dans l'asana

Utiliser le mur en guise de support. Commencer comme pour utthita hasta padangusthasana A, puis continuer en vrksasana. Pousser les élèves à s'intéresser davantage au maintien de la stabilité de leur jambe porteuse, à l'horizontalité des hanches et à la neutralité du bassin plutôt qu'à maintenir leur jambe en élévation sur le côté. Proposer l'option de l'utilisation d'une sangle autour du pied de la jambe en élévation. À moins qu'ils n'attrapent le genou et qu'ils le conservent ployé au moment de l'abduction de la cuisse.

Ce qu'il s'agit de rechercher et ce sur quoi il convient d'insister

Une fois ancré par la jambe porteuse, ressentir un plus grand espace à travers la hanche porteuse, la colonne et le flux par le sommet du crâne. S'élargir par la poitrine, tâcher de regarder par-dessus l'épaule à l'opposé de la jambe en élévation quand elle s'étend en abduction. Respirer avec constance, regard affirmé.

VIRABHADRASANA I



Risques essentiels

Le genou avant en cas de mauvais alignement, le genou arrière s'il est en hyperextension, les épaules en cas de syndrome d'accrochage⁶, les lombaires si le bassin n'est pas en position neutre.

Pour guider les élèves dans l'asana

Commencer en position prasarita large, tourner le pied droit vers l'extérieur, le pied gauche légèrement à l'intérieur, plier lentement le genou droit tout en le guidant vers le petit orteil du pied ; si le genou se place au-delà du talon, faire glisser les orteils vers l'avant pour un écartement accentué. Si l'on commence en virabhadrasana I, veiller à garder l'alignement du genou avant tout en donnant une rotation arrière à l'autre hanche.

Ce qu'il s'agit de rechercher et ce sur quoi il convient d'insister

Le genou avant s'aligne directement au-dessus du talon (il aura tendance à s'écarter vers l'intérieur) ; l'ischion avant passe dessous ; les hanches gardent l'horizontalité ; le bassin, la neutralité ; la jambe arrière reste ferme, les voûtes plantaires s'élèvent ; les omoplates sont plaquées ; l'énergie remonte le long de la colonne et ressort par le cœur à travers les doigts. Appuyer sur les pieds pour relâcher.

UTTHITA PARSVAKONASANA



Risques essentiels

Identiques à ceux de virabhadrasana II ; attention également au cou si l'on regarde vers le haut, à l'épaule supérieure si elle se montre instable ou peu mobile.

Pour guider les élèves dans l'asana

À partir de virabhadrasana II, garder les pieds ancrés et allonger le bras droit sur le côté. Poser pour commencer le coude sur le genou ; plaquer les omoplates contre le dos, pivoter le torse en ouverture, allonger le bras gauche le long de la jambe arrière, tourner la paume vers l'extérieur pour sentir la rotation externe, puis allonger le bras au-dessus de la tête ; graduellement, on posera le bout des doigts ou la paume sur une brique de yoga au sol à l'intérieur du pied avant, puis, peu à peu, à l'extérieur du pied.

Ce qu'il s'agit de rechercher et ce sur quoi il convient d'insister

Minimiser la flexion latérale de la colonne au moment de pivoter le torse ; susciter un fort courant d'énergie depuis le pied arrière ancré jusqu'au bout des doigts étendus ; presser le coude ou l'épaule contre le genou de façon isométrique pour garder le genou aligné avec effet de levier pour la rotation du torse ; diriger le regard vers le bout des doigts en élévation ou bien relâcher le cou en portant le regard à travers la pièce ou vers le sol.

UTTHITA TRIKONASANA



Risques essentiels

Le cou, les genoux dès lors qu'ils sont en hyperextension, les lombaires.

Pour guider les élèves dans l'asana

Commencer avec les pieds écartés de la longueur d'une jambe, tourner le pied droit à 90°, le gauche légèrement à l'intérieur. Orienter les hanches à gauche, pousser l'ischion droit vers la gauche tout en s'étirant à droite par la colonne et le bras jusqu'à l'extension maximale, puis placer la main sur la jambe avant ou sur la cheville. Proposer l'option qui consiste à diriger le regard vers le bas pour soulager le cou. Au départ, suggérer de poser la main plus haut sur le tibia pour faciliter l'allongement et la légère rotation de la colonne.

Ce qu'il s'agit de rechercher et ce sur quoi il convient d'insister

La ligne droite, les jambes en force sans hyperextension des genoux ; la rotule de la jambe avant en élévation et tout droit ; limiter la flexion latérale de la colonne ; le torse tourné comme un mur droit et directement aligné sur la jambe ; le cou allongé ; rayonner depuis le centre du cœur à travers les deux bras et les extrémités des doigts.

ARDHA CHANDRASANA



Risques essentiels

Le genou porteur s'il reste instable ou en hyperextension, la hanche porteuse si la hanche supérieure est tournée vers l'avant, le cou.

Pour guider les élèves dans l'asana

Utiliser le mur pour s'équilibrer ; transition par étapes depuis utthita trikonasana par le ploiement du genou avant, le placement de l'extrémité des doigts à la distance d'environ la valeur d'un pied devant le pied avant (directement au sol ou sur une brique), glisser le pied arrière plus près du pied avant jusqu'à ce que le poids porte entièrement sur le pied avant et la main, puis commencer à étendre lentement la jambe avant tout en conservant la hanche arrière en rotation d'ouverture complète.

Ce qu'il s'agit de rechercher et ce sur quoi il convient d'insister

Le maintien de la rotation externe des hanches dans la transition ; éviter de faire tourner vers l'intérieur le pied porteur ; étendre la jambe en élévation très droite vers l'arrière depuis la hanche ; rayonner à partir du ventre *via* les jambes et la colonne, et, depuis le centre du cœur, rayonner *via* le bout des doigts.

ASANAS DEBOUT – FÉMUR(S) EN ROTATION INTERNE

Se reporter à la section consacrée à surya namaskara pour les asanas debout en rotation interne : tadasana/samasthihi, utkatasana, anjaneyasana, ashta chandrasana, virabhadrasana I.

PARIVRTTA PARSVAKONASANA



Risques essentiels

Le genou et la cheville de la jambe arrière, le genou avant, les lombaires, le cou.

Pour guider les élèves dans l'asana

Commencer le pied droit en avant en ashta chandrasana, ou, de façon plus difficile, en virabhadrasana I. Placer la main gauche sur la hanche gauche pour aider à stabiliser la hanche dans cette position. Attirer l'attention sur l'importance de ce positionnement et de l'alignement du genou avant au-dessus du talon. Étendre le bras droit tout droit en élévation pour contribuer à l'allongement à travers le côté droit du torse, puis s'étirer en avant en torsion sur la gauche, placer le coude gauche sur le genou droit en position de « prier ». Ou, pour les élèves dotés d'une souplesse de rotation plus grande et de hanches capables d'ouverture, placer l'épaule en travers du genou, avec les mains au sol à l'extérieur du pied gauche. Au final, étirer le bras gauche au-dessus de la tête, le bras en rotation externe tandis que le torse est en rotation à gauche.

Ce qu'il s'agit de rechercher et ce sur quoi il convient d'insister

Insister sur l'alignement du genou avant au-dessus du talon avant, avec la hanche gauche directement en retrait de ce genou, comme en virabhadrasana I. Pour une approche préparatoire plus accessible, garder le talon arrière en élévation dans le positionnement d'ashta chandrasana. Garder la jambe arrière fortement engagée. Dans le cas de la forme totale de l'asana, avec le talon arrière abaissé, faire en sorte d'ancrer le côté extérieur de ce pied pour faciliter la rotation de cette hanche vers l'avant.

PRASARITA PADOTTANASANA A, B, C, ET D





Prasarita padottanasana A, B, C et D (de haut en bas)

Risques essentiels

Ischio-jambiers, lombaires, épaules en variation C.

Pour guider les élèves dans l'asana

Commencer avec les pieds séparés de la longueur d'une jambe, les côtés extérieurs des pieds parallèles. On pourra ployer les genoux pour soulager les ischio-jambiers et les lombaires. Dans la variation A, glisser les poignets à l'arrière sous les coudes et susciter le ressenti du glissement des mains en avant pour allonger la colonne, plaquer les omoplates contre les côtes dorsales. En B, garder les mains sur les hanches pour faciliter la rotation antérieure du bassin tout en rapprochant les coudes l'un de l'autre pour élargir la poitrine. En C, plaquer les omoplates contre les côtes dorsales en étirant le bras au-dessus de la tête et en trouvant de

l'expansion à travers la poitrine (si les épaules sont tendues, utiliser une sangle entre les mains). En D, se saisir des gros orteils et les tirer vers le haut en renouvelant bandha pada, écarter les coudes l'un de l'autre, les omoplates plaquées au bas du dos.

Ce qu'il s'agit de rechercher et ce sur quoi il convient d'insister

Jambes droites, fermes ; légère rotation interne des fémurs pour faciliter la rotation antérieure du bassin, positionner l'os pubien vers l'arrière et le haut tout en étirant le nombril et le sternum vers le sol ; tâcher de porter le poids vers l'avant sur les voûtes plantaires avec ancrage de l'avant des talons, les hanches juste au-dessus d'eux ; relâcher le cou.

PARSVOTTANASANA



Risques essentiels

Ischio-jambiers et lombaires, poignets et coudes si les paumes sont en prière inversée.

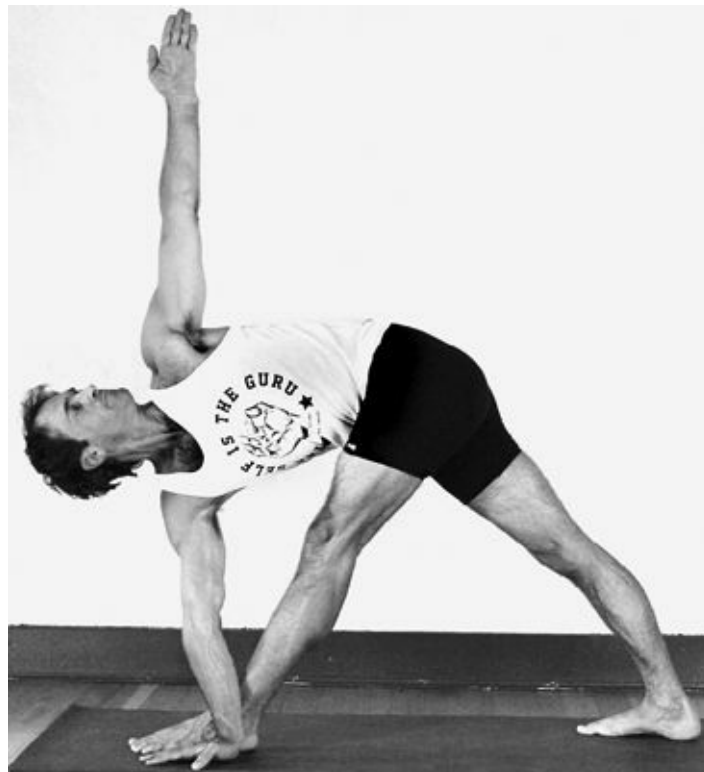
Pour guider les élèves dans l'asana

Commencer en position prasrita, au début avec les pieds séparés de la longueur d'une jambe, puis ramener les pieds à quelques centimètres l'un de l'autre. Les mains aux hanches, orienter le pied droit à l'extérieur de 90°, puis élever et replacer le pied gauche au sol, en le posant plus ou moins parallèle au droit, ce qu'il faut pour placer les hanches à angle droit de l'avant du tapis – il faut ressentir encore un étirement dans l'aîne gauche ; étendre les bras à l'extérieur puis les amener en prière inversée ou en une autre prise. Ancré par les jambes et les pieds, s'élever le long de la colonne, ouvrir le centre du cœur, puis tourner lentement le bassin vers l'avant pour étendre le sternum vers l'avant et au final vers les orteils. En guise d'alternative, appuyer les mains contre un mur ou les poser sur une chaise ou des briques.

Ce qu'il s'agit de rechercher et ce sur quoi il convient d'insister

Paumes réunies dans le dos en position de prière inversée (ou se saisir par les poignets ou par les coudes) ; garder des jambes tendues et fermes ; conserver des hanches horizontales en poussant sur la jambe droite et le pied, pousser la hanche droite vers l'arrière et ancrer le talon droit fermement, orienter vers l'intérieur la cuisse de la jambe arrière ; basculer le bassin vers l'avant, l'os pubien vers l'arrière et en haut tout en étirant le nombril et le sternum vers le sol.

PARIVRTTA TRIKONASANA



Risques essentiels

Ischio-jambiers, lombaires, cou.

Pour guider les élèves dans l'asana

La plupart des élèves vont mouvoir leurs hanches dans leur tentative de poser leur main au sol ou de faire pivoter leur torse au maximum sur la droite, ce qui aura pour effet d'accentuer la rotation de la zone lombaire plutôt que celle de la colonne dorsale ; les pousser plutôt à obtenir un positionnement stable de leurs hanches et de leurs jambes, en leur expliquant qu'il est plus intéressant à obtenir que le placement de leur main ou la rotation de leur torse. Commencer avec les doigts de la main gauche en extension sur une brique (ou contre un mur ou sur une chaise), la main droite sur la hanche pour faciliter la rotation ouverte de la hanche postérieure et du torse. Lorsqu'ils étendent leur bras droit vers le haut, leur rappeler de ne pas le placer derrière le plan de leurs épaules. Si le cou subit une contrainte, laisser retomber la tête.

Ce qu'il s'agit de rechercher et ce sur quoi il convient d'insister

Jambes et hanches adoptent la même position de départ à droite que parsvottanasana. La jambe droite en avant, amener la main droite sur la hanche droite pour conserver la position de la hanche, étendre le bras gauche vers le haut et tourner le bassin vers l'avant tandis que la main droite vient au sol (ou sur une brique ou sur une chaise) à l'intérieur (le positionnement à l'extérieur viendra plus tard) du pied droit, le torse tourne pour s'ouvrir sur la droite, les jambes et les hanches ne bougent pas. Plaquer les omoplates au bas du dos et rayonner depuis le centre du cœur à travers les bras et les doigts.

VIRABHADRASANA III



Risques essentiels

Ischio-jambiers et genou de la jambe porteuse, épaules et cou.

Pour guider les élèves dans l'asana

Il sera plus facile d'apprendre cet asana les mains sur un mur. Travailler la transition vers cette posture à partir d'ashta chandrasana, en portant à la fin le poids sur le pied avant et en ressentant l'allongement lent et régulier de la jambe avant alors que s'élève au final la jambe arrière à hauteur des hanches ; proposer l'option des bras en arrière de chaque côté pour soulager les lombaires, ou bien écartés à la façon des ailes d'un avion pour un meilleur équilibre. Ne pas verrouiller le genou de la jambe porteuse.

Ce qu'il s'agit de rechercher et ce sur quoi il convient d'insister

Durcir la cuisse de la jambe porteuse, conserver une cheville stable et une rotule pointée en avant ; conserver les hanches horizontales et tourner vers l'intérieur le fémur de la jambe en élévation ; allonger par le côté du torse et la poitrine ; la posture complète prévoit l'allongement des bras vers l'avant et, au final, la réunion des paumes, le regard dirigé vers les pouces.

PARIVRTTA ARDHA CHANDRASANA



Risques essentiels

Ischio-jambiers et genou de la jambe porteuse, lombaires, épaules et cou.

Pour guider les élèves dans l'asana

Comme pour parivrtta trikonasana, bon nombre des élèves vont avoir tendance à compromettre le positionnement stable des jambes et des hanches en croyant ressentir ainsi une rotation accentuée ou du moins en donner l'apparence ; indiquer de garder les hanches horizontales et la jambe arrière en élévation et dynamisée, et d'engager la torsion à partir de ce moment. À l'exemple de parivrtta trikonasana, lors de l'extension en hauteur du bras droit, rappeler aux élèves de ne pas laisser ce bras passer derrière le plan des épaules. Si le cou subit une contrainte, laisser retomber la tête.

Ce qu'il s'agit de rechercher et ce sur quoi il convient d'insister

Jambes et hanches adoptent le même positionnement qu'en virabhadrasana III. Debout sur la jambe droite, amener la main gauche (au début, les doigts) sur une brique ou directement au sol sous l'épaule gauche, et voir la possibilité de placer la main droite sur la hanche droite comme le propose parivrtta trikonasana ; pivoter le torse sur la droite et, au final, étendre le bras droit vers le haut.

GARUDASANA



Risques essentiels

Les genoux si les ligaments sont traumatisés, les épaules en cas de tendinite.

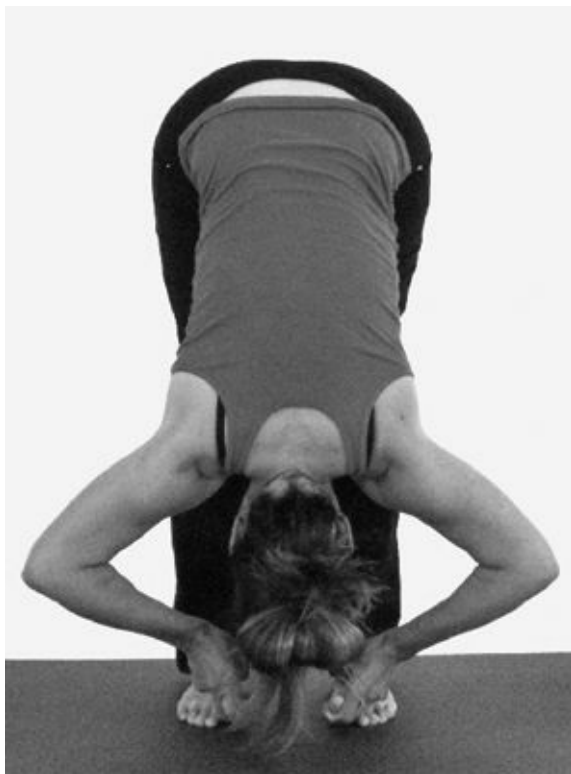
Pour guider les élèves dans l'asana

Utiliser le mur comme support. Apprendre la posture par étapes : avec un léger ploiement des genoux, étendre les bras les coudes ployés et la poitrine élargie ; monter la cheville droite pour la croiser sur le genou gauche, fléchir le pied pour stabiliser le genou droit ou, si possible, croiser le genou droit sur le genou gauche et crocher le pied droit derrière la cheville gauche ou le mollet ; s'étendre par les bras, puis croiser le coude gauche sur le droit, porter les avant-bras et les paumes réunis vers le haut (ou tenter de saisir le pouce droit), conserver une respiration constante et le regard stable.

Ce qu'il s'agit de rechercher et ce sur quoi il convient d'insister

Essayer d'élever les coudes à hauteur des épaules avec les omoplates plaquées dans le dos et réunir les mains loin du visage ; accentuer l'étirement entre les omoplates par une pression plus forte des coudes et des paumes les uns sur les autres. Tâcher de ployer davantage les genoux tout en élevant la colonne et la poitrine.

PADANGUSTHASANA ET PADAHASTASHANA



Risques essentiels

Ischio-jambiers et lombaires.

Pour guider les élèves dans l'asana

Bandha pada aux deux pieds, pour padangusthasana se plier en avant comme pour uttanasana, puis saisir et tirer vers le haut les gros orteils tout en étirant la poitrine en avant comme en ardha uttanasana, terminer l'inclinaison, écarter les coudes l'un de l'autre et plaquer les omoplates contre le dos. Pour padahasthasana, donner les mêmes directives, mais les paumes se placent sous les pieds, les orteils contre les poignets et les doigts vers les talons.

Ce qu'il s'agit de rechercher et ce sur quoi il convient d'insister

Commencer comme pour uttanasana. Rayonner vers le bas à travers les jambes pour ancrer les pieds fortement et activer les jambes ; rotation interne des fémurs, pointer l'os pubien vers l'arrière et en haut et étirer le sternum vers le sol. Essayer de faire porter le poids sur l'avant tout en ancrant les talons. Allonger la colonne sur l'étirement et l'activation des jambes.

UTTHITA HASTA PADANGUSTHASANA



Risques essentiels

Stabilité du genou porteur, ischio-jambiers ou jambes en élévation, lombaires.

Pour guider les élèves dans l'asana

Utiliser le mur comme support. Commencer comme pour utthita hasta padangusthasana A, puis continuer comme pour vrkasana. Pousser les élèves à s'intéresser davantage à la stabilité de leur jambe porteuse, à l'horizontalité de leurs hanches et à la neutralité du bassin plutôt que s'attacher à bien élever la jambe sur le côté. Proposer l'option de l'utilisation d'une sangle autour du pied de la jambe en élévation, ou bien saisir ce genou et le garder ployé au moment de l'abduction de la cuisse.

Ce qu'il s'agit de rechercher et ce sur quoi il convient d'insister

S'ancrer par la jambe porteuse, ressentir davantage d'espace dans la hanche porteuse, la colonne et au-delà à travers le sommet du crâne ; s'élargir à travers la poitrine, voir s'il est possible de porter le regard au-delà de l'épaule à l'opposé de la jambe en élévation lorsque l'on étend cette jambe en abduction. Respiration et regard constants.

ARDHA BADDHA PADMOTTANASANA



Risques essentiels

Le genou de la jambe en lotus, stabilité du genou porteur, ischio-jambiers, lombaires.

Pour guider les élèves dans l'asana

À partir de tadasana, lever le genou droit, saisir le pied de la jambe levée et conduire le talon droit contre la jambe gauche sous la hanche gauche (à l'épine iliaque antéro-supérieure), puis relâcher la jambe à travers l'aîne interne droite pour autoriser le genou droit à s'abaisser en une position de demi-lotus. Porter la main droite derrière le dos et autour de lui pour saisir le pied en lotus. Étendre le bras gauche droit en hauteur, et se pencher en avant lentement vers le bas à la manière d'uttanasana. Inspirer, se relever en ardha uttanasana, alors expirer sur l'inclinaison totale et tenir la posture pendant cinq à huit cycles de respiration. Poursuivre en inspirant, s'élever en position ardha, marquer la pause pour expirer et sentir le ventre remonter vers la colonne. Utiliser ce support en inspirant pour revenir à la station debout.

Ce qu'il s'agit de rechercher et ce sur quoi il convient d'insister

Garder la jambe porteuse forte et stable, ployer le genou pour soulager les ischio-jambiers et les lombaires. Rester très attentif au genou en lotus, particulièrement lors de l'inclinaison avant, qui pourrait induire la rotation possible du genou.

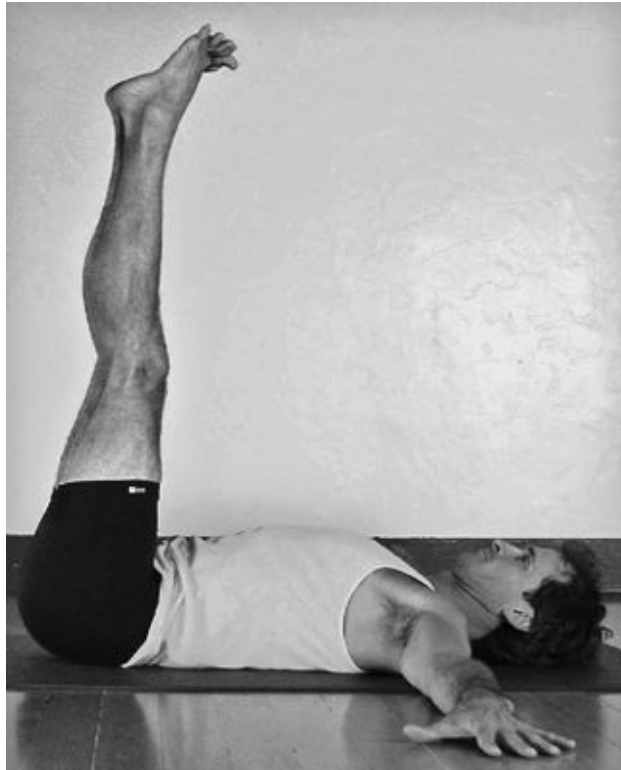
L'AFFINEMENT DU NOYAU MUSCULAIRE

Dans le cercle du fitness populaire, la ceinture abdominale idéale se marque souvent par la « tablette de chocolat » avec ses six pavés de muscles, les plus superficiels de la ceinture – je l'ai évoqué au chapitre 4. Et pourtant, quand ce grand droit abdominal se révèle hypertrophié et tendu, il devient source de tension et de pathologies de la colonne vertébrale, au détriment de la grâce et du confort, du maintien et de l'élégance, du confort et de la stabilité, tout ce que procure une ceinture abdominale affinée. Comme Ana Forrest en a longuement débattu, nous voulons soulager la constipation physique comme la restriction émotionnelle, faire céder l'anxiété profonde dans la gorge et non pas l'encapsuler. Il vous faut rappeler à vos élèves que le yoga consiste principalement à « créer de l'espace » et que nous voulons les amener à acquérir des muscles centraux forts mais souples, et à leur apprendre ce faisant à rayonner vers l'extérieur dès lors qu'ils seront parvenus à un savoir profond dans cette partie du corps. Quand ces muscles sont renforcés, ouverts, affinés, ils deviennent source d'équilibre, de stabilité, de bien-être et de légèreté.

Pour présenter une vue étendue des muscles centraux à vos élèves, montrez-leur une planche anatomique générale qui va des voûtes plantaires des pieds à l'entrejambe, du sol au bassin, le long de la colonne vertébrale et au-delà du sommet de la tête. Par la pratique des asanas, vous encouragerez vos élèves à canaliser l'énergie vers ce noyau étendu et à rayonner à partir de lui pour créer de l'espace. Appuyez-vous sur les bandhas pada et mula comme des actions énergétiques clés qui président à l'éveil de cette connaissance de l'énergie. Cette

seule démarche contribuera à renforcer et à affiner les muscles qui sont au cœur de l'affinement du noyau. Faites en sorte de rendre plus accessibles et simples les pratiques d'asanas spécifiques à ce noyau. Nous allons cette fois nous concentrer sur les asanas qui renforcent les muscles à l'avant du corps, supports du bas du torse dans sa relation avec le bassin et la colonne. (La contraction des inclinaisons arrière et une palette de mouvements dynamiques menés au cours des asanas et en dehors d'eux renforceront pour leur part les muscles de support de l'arrière du corps.) Ces asanas sont contre-indiqués aux élèves enceintes, et ils ne seront travaillés qu'au prix de grandes précautions par les pratiquants qui souffrent de faiblesses lombaires.

JATHARA PARIVARTANASANA





Risques essentiels

Lombaires, cou.

Pour guider les élèves dans l'asana

La forme de base de cet asana prendra ou bien l'allure d'une torsion soutenue (supta parivartanasana) ou bien celle d'un mouvement de renforcement de la ceinture abdominale. Les bras étendus à l'extérieur en croix et les paumes établies au sol, basculer alternativement les jambes étendues (ou genoux ployés) sur la gauche puis sur la droite, le regard dans la direction opposée à celle des jambes, sans que jambes ni genoux ne touchent le sol. Sur l'inspiration, étendre les jambes, expirer, les ramener au centre.

Ce qu'il s'agit de rechercher et ce sur quoi il convient d'insister

Appuyer fortement les épaules et les paumes au sol quand les jambes sont en mouvement. Ne mener la rotation que dans la limite de ce que supportent les lombaires.

LES BICYCLETTES YOGIQUES



Risques essentiels

Lombaires.

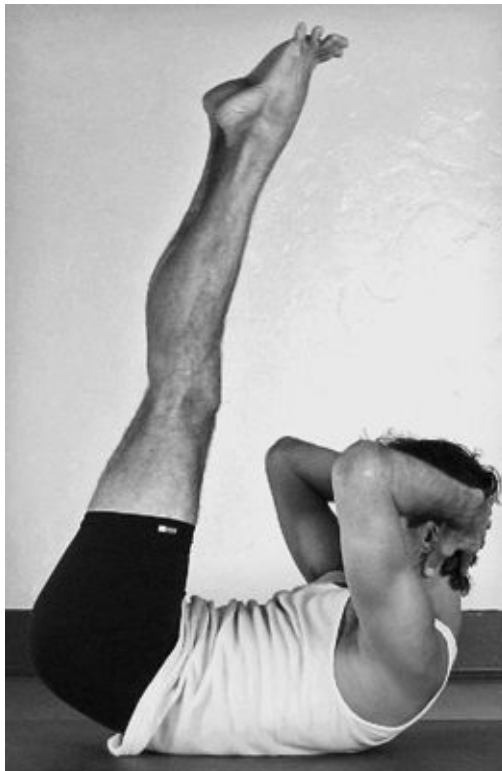
Pour guider les élèves dans l'asana

À partir d'apanasana, croiser les doigts en coupe qui vont supporter la tête. Sur l'expiration, enrôler le torse en montant, amener les coudes vers les genoux tout en élevant tout droit la jambe droite de la hauteur d'environ un pied, puis étendre le bras droit au-dessus de la jambe droite. Terminer l'expiration quand le bras droit vient au travers du genou gauche puis réunir les coudes. Sur l'inspiration, relâcher, amener les genoux vers la poitrine et la tête, et les coudes au sol. Répéter le même mouvement de l'autre côté, et alterner pendant une à trois minutes.

Ce qu'il s'agit de rechercher et ce sur quoi il convient d'insister

Insister sur l'idée de se mouvoir lentement et de travailler aussi bas et profondément que possible, à travers toute la largeur du ventre. Pousser les élèves à se mouvoir lentement mais de façon stable, plutôt que d'essayer d'établir des records d'alternance dans la séquence minutée. Le mouvement doit se faire sur la respiration.

BASCULE DU BASSIN



Risques essentiels

Lombaires, cou.

Pour guider les élèves dans l'asana

À partir d'apanasana, lever les jambes droit, croiser les doigts en coupe qui vont supporter la tête. Les jambes verticales, amener les coudes vers les genoux sur l'expiration, sans changer la position des jambes. En conservant le haut du dos et les épaules en élévation, sur chaque expiration, enrayer très lentement et régulièrement le coccyx, et le relâcher sur le flux de la respiration. À répéter de cinq à vingt-cinq fois.

Ce qu'il s'agit de rechercher et ce sur quoi il convient d'insister

Les élèves vont avoir tendance à se concentrer sur la secousse à donner au coccyx. Les pousser à se concentrer davantage sur un mouvement lent et régulier que sur l'ampleur à donner à la bascule du bassin. Insister sur l'importance à garder les jambes verticales plutôt qu'à les amener vers les coudes.

PARIPURNA NAVASANA ET ARDHA NAVASANA



Risques essentiels

Lombaires, aine.

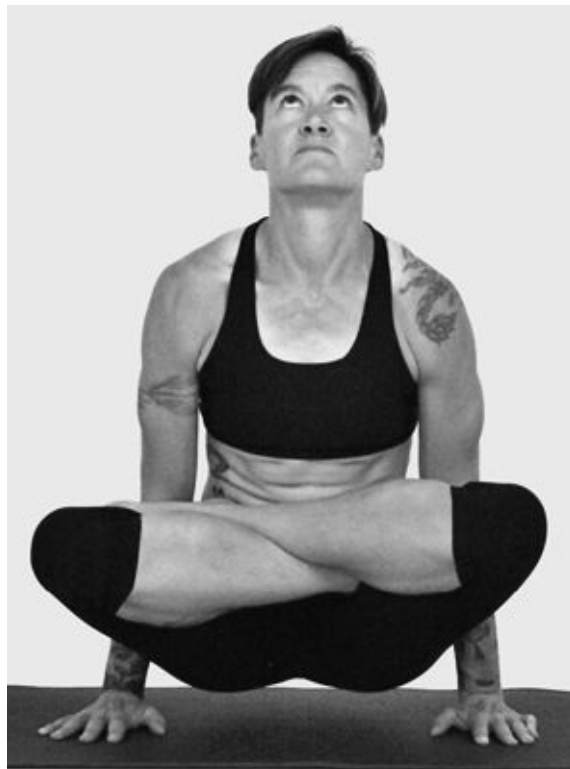
Pour guider les élèves dans l'asana

À partir de dandasana, glisser un talon en arrière vers la hanche du même côté, se saisir du genou pour amortir la rotation antérieure du bassin quand l'assise s'élève, puis amener l'autre talon, placer les mains sous chaque genou tout en se penchant légèrement en arrière. Maintenir le poids sur l'avant des ischions, relever lentement les pieds du tapis jusqu'à tendre les jambes et amener les orteils à hauteur des yeux sans laisser la colonne se courber. Relâcher graduellement le support des mains pour finir par étendre les bras devant.

Ce qu'il s'agit de rechercher et ce sur quoi il convient d'insister

Insister sur la neutralité du bassin par rapport à la colonne et sur l'obtention d'un centre du cœur élargi. Pour les élèves capables d'efforts sur les jambes, presser sur la plante des pieds, écarter les orteils et créer la rotation intérieure des cuisses. Pour ardha navasana, reposer les lombaires au sol, les paumes des mains au cœur en mudra anjali, les genoux fléchis (plus facile) ou jambe tendue, environ la valeur d'un pied au-dessus du sol. Ajouter le pranayama kapalabhati en guise d'intensification.

TOLASANA



Risques essentiels

Genoux, poignets.

Pour guider les élèves dans l'asana

À partir de padmasana ou de sukhasana (la position assise simple jambes croisées), placer les mains au sol de chaque côté des hanches. Le regard vers le haut, sur l'expiration, pousser sur les mains pour décoller du sol (en tout cas, essayer !) et tenir la posture sur la respiration.

Ce qu'il s'agit de rechercher et ce sur quoi il convient d'insister

Obtenir la concentration sur une élévation bien verticale. Ajouter le pranayama kapalabhati en guise d'intensification.

LOLASANA



Risques essentiels

Poignets.

Pour guider les élèves dans l'asana

À partir de vajrasana, croiser les chevilles et placer les mains au sol de chaque côté des cuisses. Le regard vers le haut, sur l'expiration, pousser sur les mains tout en arquant vers le haut de la colonne, amener les genoux vers la poitrine, puis les talons vers le coccyx.

Ce qu'il s'agit de rechercher et ce sur quoi il convient d'insister

Avec de la pratique, passer de façon fluide de dandasana à tolasana, lolasana, chaturanga dandasana. Les élèves les plus avancés pratiqueront la transition de lolasana à adho mukha vrksasana.

L'ÉQUILIBRE DES BRAS

Équilibrer le corps entier sur les mains exige une concentration totale. Les élèves sont amenés profondément dans le ressenti de dharana au cours de leur pratique d'asanas. Les équilibres sur les bras vont induire aussi chez eux quelque chose comme une crainte instinctive et parfaitement rationnelle de chute, une peur inextricablement liée à l'ego et à l'aspiration de paraître au moins garder le contrôle. Un sentiment qui fait des équilibres sur les bras la famille d'asanas parfaite pour travailler la confiance en soi et l'humilité (Sparrowe, 2003). Comme la plupart des élèves vont trouver au moins quelques équilibres sur les bras forts difficiles, ces asanas se prêteront merveilleusement à l'exploration de la pratique en tout humour et amusement. Comme pour tous les asanas, ce sont la patience et la pratique qui les rendront plus accessibles et réalisables, alors que l'impatience conduira la plupart du temps à la frustration ou à la blessure.

Vos groupes auront avantage à pratiquer phalakasana, chaturanga dandasana et adho mukha svanasana au moins pendant un an, histoire de renforcer leurs poignets, leurs bras et leurs épaules de façon à les préparer à donner plus de poids à leurs mains. Ce sont les poignets qui sont les plus exposés au cours des équilibres de bras. Les élèves qui souffrent d'affections aiguës de cette articulation, dont le syndrome du canal carpien, feront bien de ne pas pratiquer d'équilibres de bras complets. Ceux qui ne présentent ne serait-ce que des traumatismes légers aux poignets devront être informés de modérer la pression qu'ils vont exercer sur l'articulation, et on leur conseillera d'utiliser une attelle de main jusqu'à ce que toute douleur ait disparu. Que vous introduisiez ça et là des équilibres de bras au fil de la pratique ou que vous les enseigniez sous forme d'asanas groupés, il est important d'y associer les exercices de soins du poignet décrits au chapitre onze. Les élèves démontreront la capacité d'une extension suffisante du poignet pour placer leurs paumes à plat sur le sol et déplacer leurs avant-bras perpendiculairement au sol sans éprouver de gêne ni de douleur. Ceux et celles qui souffriraient d'épaules à musculature faible, instables ou atteintes d'un traumatisme quelconque seront dirigés vers le programme conçu pour leur rétablissement, lui aussi décrit au chapitre onze. Ils, elles le suivront jusqu'à l'acquisition d'une stabilité et d'une souplesse suffisantes de la ceinture scapulaire pour tenir adho mukha svanasana deux minutes au moins sans rien ressentir avant de se lancer dans des équilibres de bras qui sollicitent davantage les épaules. Une flexion limitée de l'épaule constitue en outre la cause essentielle de la courbure « en banane » de la colonne en adho mukha vrksasana

et pincha mayurasana.

Les équilibres sur les bras exigent donc force et stabilité des poignets, des bras et des épaules. Ils demandent aussi une sangle abdominale qu'ils vont éveiller. Nous le verrons au chapitre dix, un travail des abdominaux avant les équilibres sur les bras aidera les élèves à créer le ressenti de l'élévation et du rayonnement à partir du noyau de leur corps. Car les équilibres de bras ont besoin de souplesse dans la sangle abdominale, loin de tout avachissement. Trouver cet équilibre entre engagement actif et répartition à travers le noyau constitue l'un des éléments clés de l'équilibre du corps sur les mains. C'est tout à fait visible en adho mukha vrksasana dans lequel une ceinture abdominale forte stabilise le centre du corps, mais où des muscles trop tendus, particulièrement les psoas et le grand droit de l'abdomen, vont limiter la pleine extension des hanches et de la colonne en relation avec le bassin : c'est là que va se manifester la forme « en banane » de la colonne du pratiquant.

Lorsque vous abordez les équilibres de bras, commencez par quelques pratiques préparatoires simples comme je les décris plus loin pour chaque asana. Il faut que vous donniez la possibilité à chaque élève de pratiquer chacun des équilibres de bras deux ou trois fois. Demandez-leur de porter une grande attention à ce qui arrive lors de chaque essai : où ont-ils senti que se portait le poids ? Sur quoi porte leur regard ? Comment la respiration s'établit-elle ? Que ressentent-ils ? Encouragez-les à réfléchir sur ce qui arrive à chaque fois qu'ils tentent les asanas, qu'ils affinent peu à peu ce qu'ils accomplissent de façon à les simplifier, les stabiliser et les rendre... rigolos.

BAKASANA



Risques essentiels

Poignets et épaules.

Pour guider les élèves dans l'asana

Indiquer aux élèves de s'accroupir avec les talons ancrés et les genoux largement écartés. Ils, elles étirent les bras aussi loin que possible devant eux en s'allongeant à travers la colonne, les épaules et les bras, puis glissent les mains vers l'arrière pour les positionner sous les épaules, écartent les coudes au-delà des tibias et placent ainsi les genoux aussi haut que possible sur les bras ou contre les épaules sur lesquels ils prennent appui. Pousser fermement sur les mains et les pieds pour élever les hanches à partir du ventre aussi haut que possible. Se pencher vers l'avant pour déplacer le poids sur les mains, puis commencer à tenter de lever les pieds gauche et droit alternativement, pour finir par amener les deux pieds ensemble vers les fesses en durcissant les bras. Placer un matelas de couverture sous le visage pour atténuer la crainte d'une chute.

Ce qu'il s'agit de rechercher et ce sur quoi il convient d'insister

S'ancrer fermement sur les paumes, à chaque expiration rentrer le ventre vers la colonne vertébrale tandis que l'os pubien s'oriente vers l'arrière et le haut. Conserver le regard concentré de façon constante sur un point tout juste en dessous. En cas de flottement direct vers dandasana : susciter le ressenti du sternum attiré vers l'horizon, s'ancrer plus fermement à travers les mains et, sur une expiration, étendre les pieds directement vers l'arrière tout en ployant les épaules pour venir en chaturanga.

PARSVA BAKASANA



Risques essentiels

Poignets, épaules, lombaires, cou.

Pour guider les élèves dans l'asana

Commencer par s'accroupir comme pour bakasana, bien allonger les doigts, étendre à demi les jambes, assurer une rotation depuis le torse, tourner les deux genoux vers la gauche et s'accroupir davantage ; puis étendre vers le haut le bras gauche, pousser les genoux plus en arrière et étendre le bras gauche en travers du genou droit (tirer le ventre vers le haut à travers la cuisse), placer le bras gauche en travers du genou droit (remonter le ventre à travers la cuisse), placer la main gauche au sol, les deux mains placées comme pour chaturanga dandasana. S'ancrer par les mains, élever le sternum, entamer le renversement léger avant sur les orteils pour porter pleinement le poids sur les mains, plier les coudes en avançant le sternum. Garder les chevilles jointes quand elles quittent le sol.

Ce qu'il s'agit de rechercher et ce sur quoi il convient d'insister

Bien s'ancrer par les paumes, garder les coudes en ligne avec les épaules, les genoux à même hauteur, la respiration et le regard constants. Une fois stable, transition vers dwi ou eka pada koundinyasana.

DWI PADA KOUNDINYASANA



Risques essentiels

Poignets, épaules, lombaires, cou.

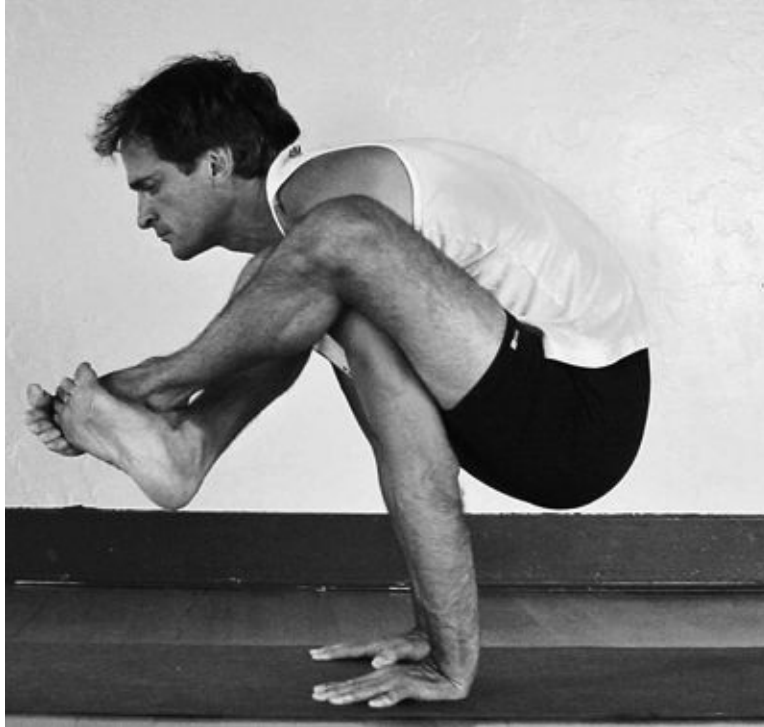
Pour guider les élèves dans l'asana

À partir de parsva bakasana, étendre tout droit les deux jambes sur l'extérieur en conservant réunis genoux et chevilles.

Ce qu'il s'agit de rechercher et ce sur quoi il convient d'insister

Rester ancré par les paumes, garder les coudes en ligne avec les épaules, les genoux à même hauteur, la respiration et le regard constants. Pousser fortement par les plantes de pieds, écarter largement les orteils. Une fois stable, transition vers eka pada koundinyasana.

BHUJAPIDASANA



Risques essentiels

Poignets, épaules, lombaires.

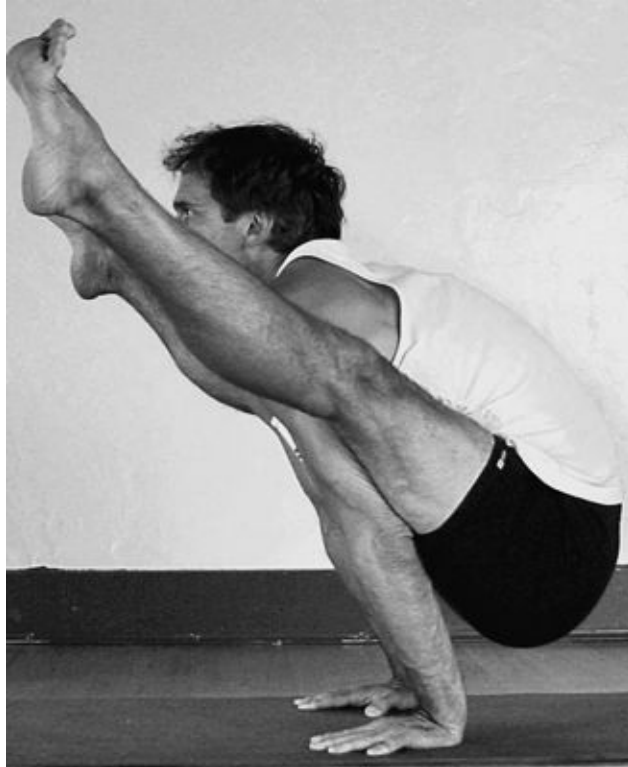
Pour guider les élèves dans l'asana

À partir d'ado mukha svanasana, placer les pieds autour des mains façon saute-mouton ; glisser les mains en arrière aussi loin que possible en conservant poignets et paumes ancrés, positionner les genoux contre les épaules. Loger les genoux fermement en haut des bras ou contre les épaules, abaisser lentement les hanches vers le sol pour que décollent les pieds plus facilement, puis tâcher de croiser les chevilles.

Ce qu'il s'agit de rechercher et ce sur quoi il convient d'insister

Si les genoux sont calés contre les épaules, essayer de tirer les talons vers les fesses et le sommet de la tête vers le sol, tenir la posture sur cinq respirations ou plus longtemps avant de revenir à la transition antérieure.

TITTIBHASANA



Risques essentiels

Poignets, épaules, coudes en cas d'hyperextension, lombaires.

Pour guider les élèves dans l'asana

À partir de bhujapidasana, étendre lentement les jambes, écarter les orteils et rayonner à partir des voûtes plantaires.

Ce qu'il s'agit de rechercher et ce sur quoi il convient d'insister

Faire très attention aux poignets, s'ancrer plus fermement par les articulations des index. Les élèves de degré intermédiaire peuvent s'essayer à la transition vers bakasana en élevant les hanches tout en orientant les talons vers l'extérieur, à l'arrière et en hauteur.

ADHO MUKHA VRKSASANA



Risques essentiels

Poignets, épaules.

Pour guider les élèves dans l'asana

Présenter la posture face à un mur en trois étapes : 1/ en L (comme chien tête basse) avec les mains au mur et les pieds au sol, étendre une jambe en hauteur en alternance avec l'autre tout en conservant les caractéristiques de la posture chien tête basse dans le haut du corps ; 2/ toujours en L avec les mains au sol sous les épaules et les pieds au mur à l'endroit même où les mains étaient posées auparavant, étendre une jambe tout droit en alternance avec l'autre ; et 3/ en adho mukha svanasana avec le bout des doigts à une dizaine de centimètres du mur. Élever une jambe par l'arrière et la maintenir droite et ferme ; commencer à projeter en l'air l'autre pied en cherchant l'équilibre par le mouvement de balance de la jambe déjà élevée. Au moment de l'élévation de la seconde jambe, la tendre droite et ferme pour qu'elle rejoigne la première.

Ce qu'il s'agit de rechercher et ce sur quoi il convient d'insister

Pousser fortement sur les mains comme en adho mukha svanasana, plier d'abord les pieds et partir en élévation par les jambes et les talons, puis dresser les pieds en pointe à travers leurs voûtes. S'allonger davantage par le jeu des muscles avant du corps, enrayer les omoplates pour les écarter comme dans la posture chien tête basse, engager légèrement le ventre pour supporter le torse et le bassin, garder les côtes flottantes éloignées de la peau tout en poussant le coccyx et le pubis vers le haut, activer le bandha mula, donner le mouvement tournant interne aux fémurs et respirer.

PINCHA MAYURASANA



Risques essentiels

Poignets, épaules, lombaires, cou.

Pour guider les élèves dans l'asana

Passer par les étapes décrites pour l'initiation à adho mukha vrksasana, à cette différence près que les avant-bras sont placés au mur ou au sol. Si les élèves ont du mal à garder leurs avant-bras dans le bon écart, placer une brique entre les index et une sangle juste au-dessus des coudes. À l'étape 3, pousser sur les épaules aussi loin que possible en arrière des poignets. Maintenir ce positionnement au moment du mouvement de ciseaux pour élever les jambes au-dessus de la tête.

Ce qu'il s'agit de rechercher et ce sur quoi il convient d'insister

Une fois en pincha mayurasana, pousser fortement sur les paumes et les coudes, éloigner les épaules des poignets, l'os pubien poussé vers les pieds et le plafond. Rotation interne des fémurs.

ASTAVAKRASANA



Risques essentiels

Poignets, épaules, lombaires, cou.

Pour guider les élèves dans l'asana

En dandasana, ramener le pied droit vers la hanche en agrippant le genou pour limiter la rotation antérieure du bassin et l'élongation de la colonne. À partir de quoi : 1/ saisir le pied droit et lui imprimer le mouvement du chiffre 8 devant la poitrine ; 2/ saisir la jambe droite entre les coudes comme pour un mouvement de bercement, ployer le pied droit et imprimer à la jambe un mouvement de bercement ; 3/ Glisser la jambe droite derrière l'épaule droite, étendre le bras droit au sol, avec la paume droite contre la hanche droite et la paume gauche contre la hanche gauche ; 4/ Soulever la jambe gauche au-dessus du sol, puis, dans une expiration, pousser sur les mains pour soulever les hanches (la jambe gauche toujours tendue) ; 5/ Venir croiser la cheville gauche sur la cheville droite toujours en élévation, puis étendre les jambes tout droit sur la gauche ; 6/ Ployer les coudes de façon que les épaules viennent à leur hauteur.

Ce qu'il s'agit de rechercher et ce sur quoi il convient d'insister

Conserver l'ancrage des paumes, élévation des hanches, pousser par les voûtes plantaires, rapprochement des genoux, pousser le sternum vers l'avant et diriger le regard, soit vers le sol (plus simple pour le cou) ou vers l'horizon. Travailler la transition vers eka pada koundinyasana en 1/ durcissant les bras, 2/ élevant les hanches, 3/décroisant les pieds, 4/ glissant le pied gauche et la jambe à l'arrière entre les bras et 5/ en donnant un mouvement de ciseau pour écarter les jambes. À partir de cette posture, venir en chaturanga par un mouvement flottant.

EKA PADA KOUNDINYASANA



Risques essentiels

Poignets, épaules, ischio-jambiers, lombaires, aine.

Pour guider les élèves dans l'asana

À partir de parsva bakasana, écarter les jambes en ciseau, la jambe supérieure tendue vers l'arrière, la poitrine en porte-à-faux avant pour contrebalancer.

Ce qu'il s'agit de rechercher et ce sur quoi il convient d'insister

Dynamiser les jambes en exerçant une forte pression par les parties antérieures de la plante des pieds. Regard vers l'avant. Sur une expiration, recourir à un léger bandha uddiyana, en mouvement flottant vers chaturanga.

GALAVASANA



Risques essentiels

Poignets, épaules, genou et hanche de la jambe croisée, lombaires.

Pour guider les élèves dans l'asana

À enseigner par étapes : 1/ à partir de tadasana, ployer les genoux, puis soulever et croiser la cheville droite autour du genou gauche, avec une flexion forte du pied droit ; 2/ réunir les paumes à hauteur du centre du cœur ; 3/ poser les paumes au sol sous les épaules, crocheter le pied droit très relevé autour de l'épaule gauche et placer le genou gauche sur l'épaule gauche ; 4/ pousser sur les paumes, basculer le poids vers l'avant ; 5/ étendre la jambe gauche vers l'arrière et le haut.

Ce qu'il s'agit de rechercher et ce sur quoi il convient d'insister

S'ancrer par les mains, pousser le sternum en avant et exercer une forte pression par la jambe en extension. Puis, ou bien « flotter » vers chaturanga, ou opérer une transition en sirsasana II, pour préparer une transition directe vers l'autre côté de l'asana.

UTTANA PRASITHASANA



Risques essentiels

Poignets, hanche de la jambe inférieure, épaules, lombaires.

Pour guider les élèves dans l'asana

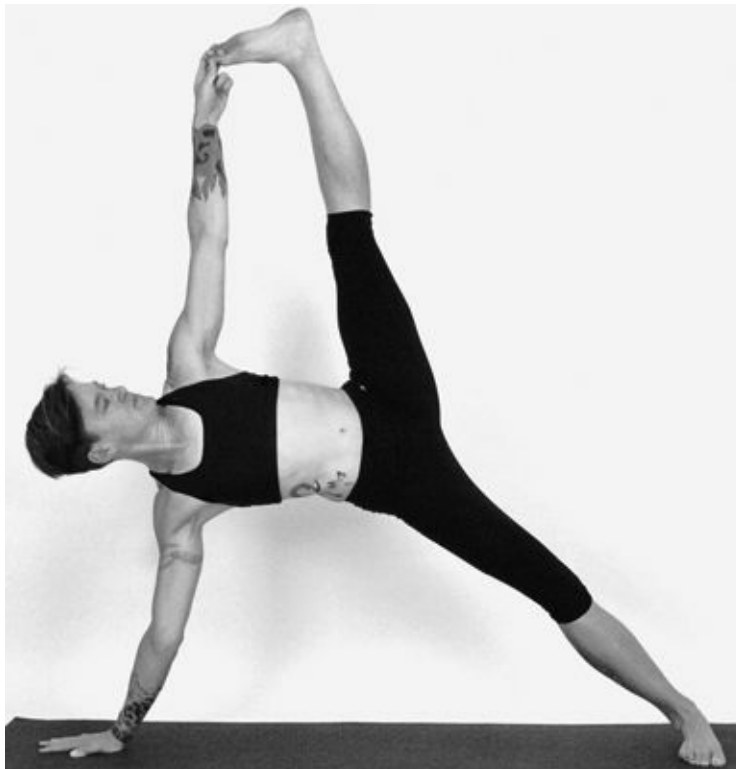
En venir à l'étape 2 de la préparation de galavasana, puis : 1/ recourir à la main gauche pour stabiliser la cheville droite sur le genou gauche ; 2/ étendre le bras droit vers le haut pour s'étendre sur le côté droit ; 3/ faire pivoter le torse et amener le coude droit vers la voûte plantaire gauche, les paumes pressées l'une contre l'autre pour amortir le pivotement ; 4/ amener l'épaule droite vers la voûte et poser la main droite au sol à l'extérieur de la cheville gauche ; 5/ poser la main gauche au sol à la distance d'une épaule de la main droite ; 6/ faire passer le poids sur la gauche tout en ployant les coudes, étendre la jambe gauche à gauche

au-dessus du sol, et projeter la poitrine en avant.

Ce qu'il s'agit de rechercher et ce sur quoi il convient d'insister

Dites aux élèves d'essayer de garder leurs épaules à la même hauteur. Tirer l'énergie de la jambe étendue. Flottement vers chaturanga.

VASISTHASANA



Risques essentiels

Le poignet et l'épaule du bras ancré, ischio-jambiers de la jambe en élévation, cou.

Pour guider les élèves dans l'asana

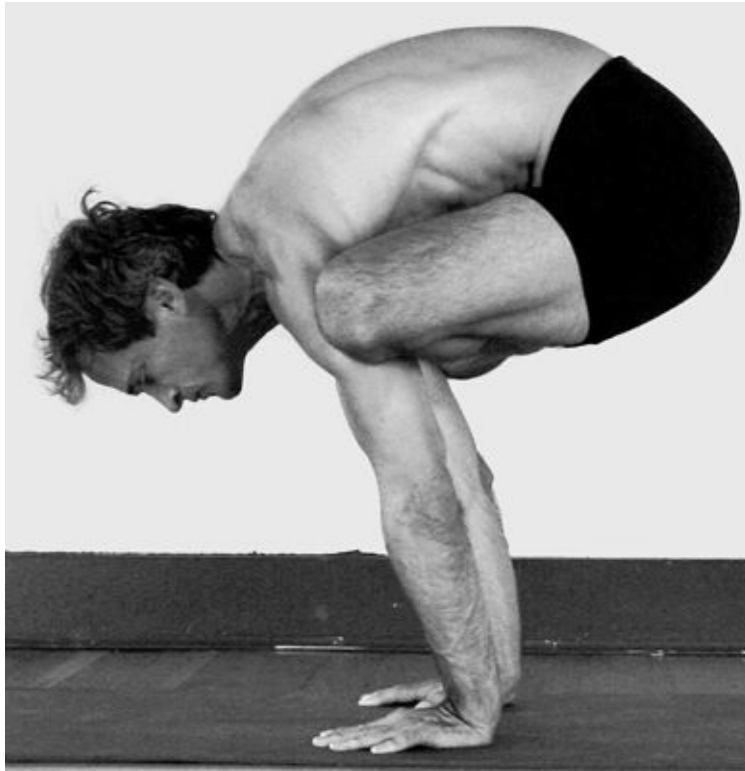
À partir de phalakasana, rouler sur le bord extérieur du pied gauche, amener la main droite sur la hanche droite. Poser la cheville droite sur la gauche, fléchir les deux pieds et pousser la hanche basse vers le haut. S'ancrer de toute l'épaule gauche par la main gauche, travailler à 1/ glisser le pied droit vers l'intérieur de la cuisse gauche (comme dans vkrasana) ou 2/ se saisir du gros orteil gauche et étendre la jambe gauche tout droit.

Ce qu'il s'agit de rechercher et ce sur quoi il convient d'insister

Garder la main gauche et le bord externe du pied gauche solidement ancrés. À l'élévation du

genou gauche ou de la jambe, tâcher de ne pas laisser la hanche droite aller vers l'avant ou l'arrière. Diriger le regard vers le gros orteil, vers le mur ou vers le sol.

URDHVA KUKKUTASANA



Risques essentiels

Poignets, épaules, genoux, lombaires, cou.

Pour guider les élèves dans l'asana

Deux voies pour y entrer : 1/ à partir de padmasana, à genoux, pousser sur les mains, puis, sur une expiration, glisser les genoux au-dessus des bras ; 2/ à partir de sirasana II, plier les jambes en position padmasana, abaisser les genoux aux épaules, et pousser sur les mains pour étendre les bras.

Ce qu'il s'agit de rechercher et ce sur quoi il convient d'insister

Conserver bandhas pada, mula et un léger uddiyana. Regard droit vers le sol. Transition vers chaturanga ou sirasana II (à partir duquel envisager parsva kukkutasana par une rotation comme avec parsva bakasana).

INCLINAISONS ARRIÈRE

Avec leurs étirements profonds qui concernent toute la partie avant du corps, tout spécialement le centre du cœur, le ventre et l'aine, les inclinaisons arrière suscitent une réaction passionnée parmi les élèves. Cet engouement risque aussi bien de jouer dans le sens d'un effort abusif que dans celui d'une dérobade fondée sur la peur. C'est une occasion nouvelle pour les élèves de travailler l'équanimité à travers ces deux réactions émotionnelles opposées. L'objectif physique majeur des inclinaisons arrière vise à ouvrir à la plénitude du mouvement de la respiration et de l'énergie de la partie avant du corps, et non pas de se jeter dans des inclinaisons aussi vaines que profondes. À vous de guider vos élèves pour qu'ils découvrent la signification d'un effort soutenable en trouvant la limite de leur pratique de la flexion vers l'arrière. Vous insisterez sur les qualités d'ouverture du cœur de cette pratique : ressentir de l'autocompassion à la recherche de sa propre limite, s'ouvrir au sens de l'harmonie intérieure innée source d'aparigraha, sentir la force de guérison dans le flux de la respiration qui renforce le sentiment de l'évaluation plutôt que celui du jugement, enfin reconnaître l'amour pur dans le cœur pour ce qu'il est, le liant qui assemble tout dans le processus infini du changement. Promulguez les inclinaisons arrière comme pratique d'équanimité et non de réussite, comme une purification qui tend à la liberté et non pas à la perfection, en vous concentrant sur l'ouverture du cœur. Plusieurs aspects techniques de telles flexions contribueront à rassurer les élèves dans le cadre d'une pratique sécurisée :

- *Rotation interne des cuisses.* Une action dont vous montrerez le processus le plus souvent à l'aide d'une brique de yoga disposée entre les cuisses, et qui sera ainsi d'autant plus ressentie, en tadasana d'abord, puis en setu bandha sarvangasana, avec une migration de la brique vers l'arrière (en tadasana) ou vers le bas (en setu bandha sarvangasana). Susciter le bandha pada pour renforcer l'action.
- *Ne jamais serrer les fesses.* Bien au contraire, relâcher les fibres musculaires supérieures (c'est-à-dire les plus horizontales) du grand fessier, lequel, s'il était contracté, induirait la rotation et l'abduction des cuisses, d'où s'ensuivrait une pression anormale sur l'articulation sacro-iliaque au départ de la colonne vertébrale.

- *Basculement postérieur du bassin.* L'action va donner plus de longueur à la colonne lombaire, réduire la pression sur les disques lombaires intervertébraux et contribuer à prolonger l'inclinaison arrière le long de la colonne. Vous donnerez pour consigne supplémentaire aux élèves de tirer l'épine iliaque antéro-supérieure vers les côtes inférieures.
- *Création de longueur dans la colonne pour libérer son extension supplémentaire.* Après avoir décontracté les muscles le long de la colonne, allonger celle-ci le plus possible avant de susciter l'extension.
- *Localiser l'inclinaison arrière dans le rachis dorsal (colonne thoracique).* L'attachement des côtes (et des muscles) à la colonne vertébrale, associé à la structure des vertèbres thoraciques, limite l'extension de la colonne. Il y a risque de ploiement excessif des segments lombaires et cervicaux de la colonne.
- *N'ajouter de l'extension à la colonne cervicale qu'en dernier.* Faire en sorte de conserver la neutralité de la colonne cervicale ou ne l'amener en extension qu'après avoir maximisé l'inclinaison arrière dans la colonne thoracique.
- *Rentrer les pointes basses des omoplates et les pointer vers le cœur.* Ce qui va creuser le centre thoracique de l'inclinaison et augmenter l'ouverture du centre du cœur.
- *Pousser le sternum en hauteur.* Ce qui va donner plus d'expansion au centre du cœur.
- *Conserver une respiration constante et douce.* Respirer comme si le souffle passait par le cœur et par les zones de tension.

Ces qualités techniques s'appliquent en contraction, en traction et en effet de levier des inclinaisons arrière, autant d'effets très différents dont il faut connaître les actions :

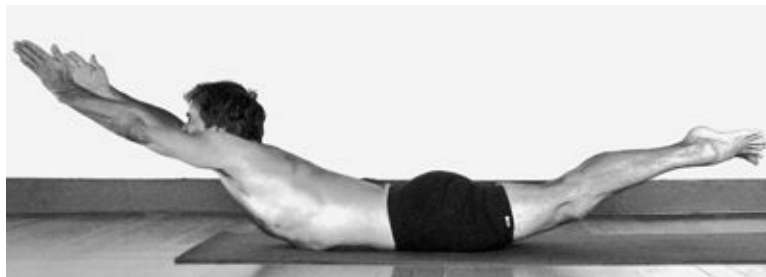
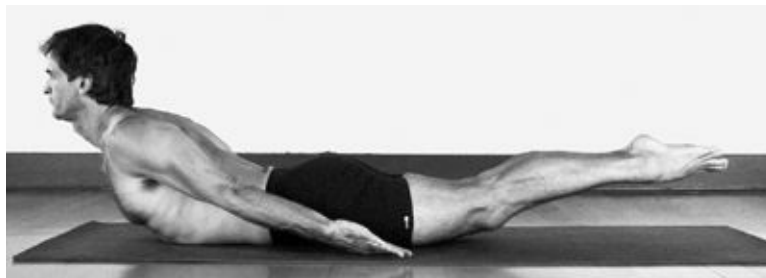
- *Inclinaison arrière en contraction :* les muscles du dos (essentiellement le groupe long dorsal et les multifides) se contractent concentriquement pour compenser la pesanteur (par exemple élévation en salabhasana A).
- *Inclinaison arrière en traction :* les muscles antérieurs du corps se contractent excentriquement pour compenser la pesanteur (par exemple, l'abaissement du dos en ustrasana).

- *Effet de levier des inclinaisons* : les bras et/ou les jambes poussent contre un objet fixe (sol, mur ou telle autre partie du corps) pour étirer la partie antérieure du corps (par exemple en urdhva dhanurasana).

Pour chacune de ces catégories d'inclinaison arrière, l'humérus se trouvera soit en extension (par exemple avec salabhasana A, ustrasana ou setu bandha sarvangasana), soit en flexion (salabhasana C, kapotasana ou viparita dandasana), autant de positions qui engagent des zones multiples et qui passent par la ceinture scapulaire (*lire chapitre 10 pour retrouver les séquences concernées par ces mouvements*) :

- *Inclinaisons d'extension de l'épaule* : l'extension des bras implique que la ceinture scapulaire soit stabilisée par les rhomboïdes, le trapèze inférieur et le grand dentelé, alors que les grand et petit pectoraux doivent se relâcher.
- *Inclinaisons de la flexion de l'épaule* : la flexion engendre le relâchement des rhomboïdes, des grands dorsaux et du grand pectoral.

SALABHASANA A, B, ET C





Salabhasana A, B, C.

Risques essentiels

Lombaires, cou, épaules en C.

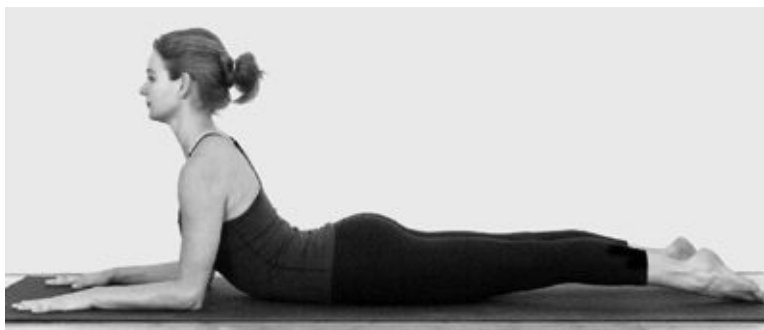
Pour guider les élèves dans l'asana

Se reporter à surya namaskara pour B et les éléments de base des trois asanas.

Ce qu'il s'agit de rechercher et ce sur quoi il convient d'insister

En variation A, garder le dos des mains fermement appuyé au sol pour amortir l'élévation de la poitrine et l'impression de porter la colonne thoracique en avant au centre du cœur. En variation C, insister sur l'importance de garder les omoplates ancrées vers le bas contre les côtes dorsales tout en les « tournant » largement vers l'extérieur comme dans adho mukha svanasana.

NARAVIRALASANA



Risques essentiels

Lombaires, cou.

Pour guider les élèves dans l'asana

En position couchée sur le ventre, le torse surélevé par l'appui des avant-bras, aligner les coudes sous les épaules, avant-bras et mains en avant et parallèles. Dynamiser les jambes

comme en préparation de salabhasana, ancrer les fémurs et pousser le sacrum vers les talons. Ancrer les avant-bras, puis, par le jeu énergétique, les tirer vers l'arrière et vers l'avant, élargir la poitrine tout en abaissant les omoplates et en tirant la colonne vers le cœur. Peu à peu, vos élèves relèveront la tête et dirigeront le regard devant eux.

Ce qu'il s'agit de rechercher et ce sur quoi il convient d'insister

Il s'agit d'une inclinaison arrière profonde mais qui n'en donne pas l'impression, avec le risque de contraintes sur les lombaires et le cou. Renforcer l'engagement actif des jambes et basculer le bassin vers l'arrière pour conserver de l'espace dans le bas du dos. Pousser les élèves à garder le regard tourné vers le sol pour soulager le cou.

BHUJANGASANA



Risques essentiels

Lombaires, cou en cas d'hyperextension.

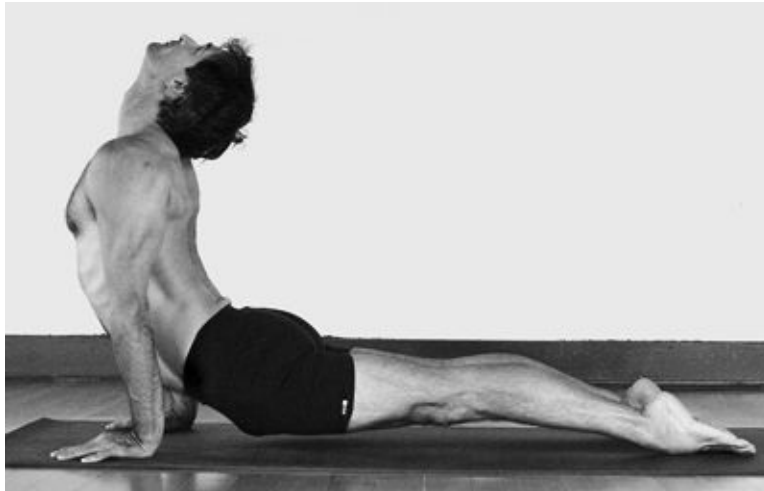
Pour guider les élèves dans l'asana

En position couchée sur le ventre, la tête posée au sol, poser les paumes à plat à hauteur des épaules et abaisser les omoplates dans le dos. Éveiller les jambes comme en salabhasana, tourner l'intérieur des cuisses et pousser le coccyx vers les talons. Élever la poitrine aussi haut que possible sans pousser sur les mains, puis pousser sur les mains pour élever la poitrine encore plus haut sur chaque inspiration, garder la pose sur l'expiration et tirer la colonne en avant vers le cœur. Poursuivre la posture, en accentuant l'inclinaison arrière respiration après respiration tant que ne survient aucune gêne.

Ce qu'il s'agit de rechercher et ce sur quoi il convient d'insister

En poussant sur les paumes, faites-en des ressorts par le jeu de l'énergie (donc, sans qu'elles ne bougent en réalité), ressentir ce faisant comment les coudes s'étirent légèrement, que la poitrine s'élargit et que les pointes basses des omoplates sont tirées vers le cœur.

URDHVA MUKHA SVANASANA



Appliquer les instructions de surya namakara.

BHEKASANA



Risques essentiels

Genoux, lombaires, épaules, cou.

Pour guider les élèves dans l'asana

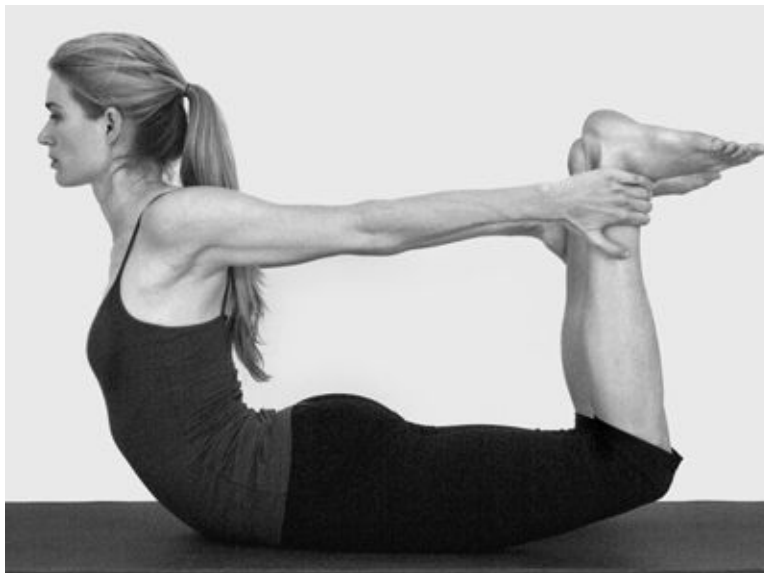
Commencer comme pour salabhasana. Placer les avant-bras au sol avec les coudes sous les épaules (posture du sphinx). Travailler un seul côté à la fois. Saisir d'abord le pied droit de la main droite et placer le talon droit vers l'extérieur de la hanche droite. Dans l'effort, essayer de tourner le coude vers le haut et de positionner la main sur le pied avec les doigts dans la

même direction que les orteils (voir image). Essayer de tourner l'épaule droite vers l'avant pour placer les épaules à angle droit par rapport à l'avant du tapis. Si l'élève se montre suffisamment souple, qu'il agisse avec les deux mains et les deux pieds simultanément.

Ce qu'il s'agit de rechercher et ce sur quoi il convient d'insister

Ancrer les hanches au sol et pousser le coccyx vers l'arrière, plaquer les pieds près du sol tout en élevant la poitrine (rester très attentif aux genoux et au bas du dos). Essayer de plaquer les omoplates dans le dos, les pointes du bas vers le cœur. Laisser le regard dirigé vers le sol pour soulager le cou, sinon le porter vers l'avant.

DHANURASANA



Risques essentiels

Lombaires, genoux, cou en cas d'hyperextension.

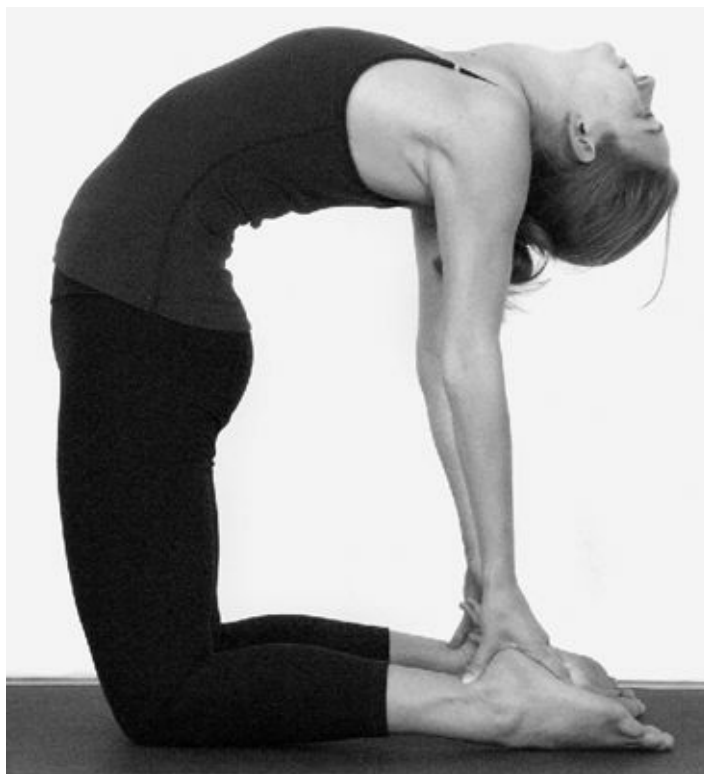
Pour guider les élèves dans l'asana

En position couchée sur le ventre, ployer les genoux et s'étendre vers l'arrière pour saisir les chevilles. Bien fléchir les pieds pour activer le bandha pada et stabiliser les genoux. S'ancrer par les hanches, tirer sur les chevilles pour équilibrer la poitrine en décollant les jambes du sol, pousser le coccyx vers l'arrière tout en tirant la colonne vers le cœur et en élargissant les clavicules.

Ce qu'il s'agit de rechercher et ce sur quoi il convient d'insister

Tâcher de balancer plus haut les cuisses en arrière pour surélever la poitrine, puis pousser les pieds vers l'arrière et le haut. Centrer l'inclinaison arrière sur la colonne thoracique. Si le cou est stable, relâcher la tête en arrière en direction des pieds.

USTRASANA



Risques essentiels

Lombaires, cou.

Pour guider les élèves dans l'asana

À genoux, les orteils recroquevillés (ou les pieds allongés pour une inclinaison plus profonde) et les genoux séparés d'une largeur de hanches, placer les mains sur les hanches pour pousser vers le bas le coccyx, avancer les hanches, équilibrer l'élévation du sternum de façon à créer l'impression d'une élévation de la colonne dans le cœur. Ancré par les jambes et les pieds, pousser les hanches en avant et le coccyx vers le bas tout en étirant les mains jusqu'aux talons ou aux chevilles (ou encore sur des briques de yoga).

Ce qu'il s'agit de rechercher et ce sur quoi il convient d'insister

Pousser depuis les hanches à travers les genoux, des épaules jusqu'aux mains et plus bas dans les pieds, utiliser ces leviers de changement pour dessiner une courbure plus forte de la colonne thoracique tout en poussant le coccyx vers le bas et en dessous en élevant le sternum vers le ciel.

LAGHU VAJRASANA



Risques essentiels

Lombaires, aine, genoux, cou.

Pour guider les élèves dans l'asana

Conserver tous les éléments d'ustrasana, amener les mains en avant vers ou sur les genoux. Inspirer, se laisser partir en arrière pour placer la tête vers le sol – chacun selon sa possibilité –, sur l'expiration se relever sans contrainte en ustrasana, recommencer cinq fois et tenir la posture sur cinq à huit respirations sur la dernière inclinaison arrière.

Ce qu'il s'agit de rechercher et ce sur quoi il convient d'insister

Maintenir un ancrage ferme des pieds et des genoux quand la colonne s'allonge, rester attentif à l'espace et au bien-être des lombaires et du cou. Garder le sternum en élévation et la respiration stable. Le regard vise le troisième œil.

KAPOTASANA



Risques essentiels

Lombaires, cou, épaules.

Pour guider les élèves dans l'asana

À partir de la position sur les genoux, réunir les paumes à hauteur du cœur. En s'ancrant et en s'élargissant comme en ustrasana, renverser lentement le dos comme dans la pratique de laghu vajrasana, amener le sommet de la tête au sol et saisir les pieds (quand on le pourra, les genoux) avec les mains. À la suite de cinq à huit respirations, placer les paumes au sol là où étaient les coudes, durcir les bras et tenir pendant cinq à huit respirations. Inspirer pour se relever.

Ce qu'il s'agit de rechercher et ce sur quoi il convient d'insister

Essayer de maintenir un ferme ancrage des coudes, des pieds et des genoux, élargir l'avant du corps tout en conservant de l'espace et du bien-être au bas du dos.

SUPTA VIRASANA



Risques essentiels

Lombaires, cou en cas d'hypertension.

Pour guider les élèves dans l'asana

À partir de virasana, travailler par étapes : 1/ placer les mains à quelques centimètres derrière les hanches, élever les hanches légèrement pour rentrer le coccyx dessous, puis s'asseoir très droit en élargissant la poitrine ; 2/ se laisser aller en arrière pour reposer sur les coudes et recommencer les actions depuis l'étape 1 ; 3/ revenir en arrière sur les coudes et recommencer les actions depuis l'étape 1.

Ce qu'il s'agit de rechercher et ce sur quoi il convient d'insister

Bien garder les genoux en appui sur le sol, les cuisses en rotation interne, le coccyx rentré. Pour une plus forte intensité, amener un genou vers l'épaule du même côté. Tester la portée des bras au-dessus de la tête en saisissant les coudes.

SETU BANDHA SARVANGASANA



Risques essentiels

Lombaires, cou, genoux.

Pour guider les élèves dans l'asana

Couché en décubitus dorsal, glisser les pieds au plus près des fesses, à une largeur de hanche et parallèles. Sur la fin de l'expiration, sentir la zone lombaire au contact du sol et le coccyx recroquevillé. Sur l'inspiration, pousser à travers les pieds (puissant bandha pada) pour monter les hanches avec le ressenti de la « rotation vers le bas » de l'intérieur des cuisses et avec le coccyx pilote du maintien d'espace dans le bas du dos. Entrelacer les doigts sous le dos et abaisser légèrement les épaules, tout juste suffisamment pour annuler toute pression dans le cou.

Ce qu'il s'agit de rechercher et ce sur quoi il convient d'insister

Conserver le bandha pada et la rotation interne des fémurs, pousser plus fortement à travers les pieds pour élever les hanches. Pousser vers le bas par les épaules, les coudes et les poignets, pousser les extrémités des omoplates vers le cœur et élever le sternum vers le menton, en élargissant largement le haut du dos et les clavicules. Pour relâcher, élever le talon, étendre les bras au-dessus de la tête et lentement rouler les vertèbres une par une.

URDHVA DHANURASANA



Risques essentiels

Lombaires, poignets, épaules, cou, aine. Si un élève se révèle incapable d'étendre ses bras dans cet asana, le geste en force qu'il ou elle risque d'accomplir va apporter des contraintes aux poignets et aux épaules, et pourrait, en plus, contracter les muscles qui auront besoin d'un relâchement pour s'ouvrir naturellement dans cette posture.

Pour guider les élèves dans l'asana

Commencer en seta bandha sarvangasana avec les pieds près des hanches ; placer les paumes au sol devant les épaules en ligne avec elles. Positionner les coudes de façon qu'ils se soulèvent vers le haut par la rotation externe des épaules ; si l'on ne peut accomplir le mouvement, essayer de donner un petit écart de plus aux mains et en tournant le bout des doigts légèrement vers l'extérieur pour faciliter la rotation externe, ressentir le glissement des paumes vers l'arrière pour ancrer les omoplates contre les côtes dorsales. Sur une inspiration, pousser sur le sommet du crâne, les hanches relevées du sol, et réaffirmer le positionnement des coudes et des épaules. Sur une inspiration, pousser tout droit sur les bras.

Ce qu'il s'agit de rechercher et ce sur quoi il convient d'insister

Le maintien du bandha pada, la dynamique des jambes, la rotation interne des fémurs et la rotation antérieure du bassin. En fin de mouvement, pousser sur les mains, assurer la rotation externe des bras et s'élargir par le haut du dos et la poitrine. Au fil du temps, l'on approfondira l'asana en amenant les mains vers les pieds. Si les poignets sont trop sollicités ou si les coudes ploient légèrement, essayer de placer les mains sur des briques contre le mur à un

angle de 45 degrés.

VIPARITA DANDASANA



Risques essentiels

Lombaires, épaules, cou.

Pour guider les élèves dans l'asana

Commencer par l'étape préparatoire d'urdhva dhanurasana, avec le sommet de la tête au sol. Placer les coudes au sol à la distance d'une épaule l'un de l'autre et croiser les doigts en coupe sous la tête comme en sirsasana I. Pousser fortement sur les avant-bras, relever la tête du sol, étendre les jambes droit, rassembler les deux pieds et énergiser à travers les jambes et les pieds.

Ce qu'il s'agit de rechercher et ce sur quoi il convient d'insister

S'ancrer par les avant-bras et les pieds, assurer la rotation interne forte des cuisses, pousser le coccyx vers les talons et s'élargir par la poitrine.

EKA PADA VIPARITA DANDASANA



Risques essentiels

Lombaires, épaules, cou.

Pour guider les élèves dans l'asana

En viparita dandasana, ancrer plus fortement le pied gauche. Amener doucement le genou droit en extension, puis essayer de tendre la jambe droite à la verticale.

Ce qu'il s'agit de rechercher et ce sur quoi il convient d'insister

Le maintien d'un ancrage stable du pied porteur et une rotation interne active de la jambe porteuse sont essentiels pour la stabilité.

EKA PADA RAJ KAPOTASANA



Risques essentiels

Genou avant, lombaires.

Pour guider les élèves dans l'asana

À partir d'adho mukha svanasana, amener le genou droit tout juste à l'extérieur de la main droite tout en relâchant la hanche gauche et en posant la jambe au sol. Monter l'ischion gauche aussi haut que de besoin de façon que 1/ l'ischion soit solidement supporté, 2/ les hanches soient au même niveau et 3/ qu'aucune pression ne s'exerce à l'intérieur du genou droit. Pour travailler l'asana comme un ouvrier de hanche, s'incliner en avant. S'il s'agit de travailler l'inclinaison arrière, maintenir l'ischion ancré et les hanches horizontales, saisir le pied gauche de la main gauche et, soit 1/ amener le talon vers la hanche, 2/ amener le coude autour du pied et passer le bras droit au-dessus de la tête pour saisir les mains, ou 3/ passer les deux bras au-dessus de la tête pour saisir le pied et placer le sommet de la tête sur la plante du pied.

Ce qu'il s'agit de rechercher et ce sur quoi il convient d'insister

Garder les hanches égales et ancrées se révèle essentiel dans cet asana pour protéger les lombaires et le genou avant. Au cours de l'inclinaison arrière, tourner la hanche de la jambe pliée en avant, assurer une légère rotation de la jambe tendue intérieurement pour réduire la pression sur le sacrum. Pousser le coccyx vers le bas au moment de l'élévation de la poitrine et rapprocher les coudes l'un de l'autre, ce qui créera le ressenti de l'élévation des pointes basses des omoplates vers le cœur, cœur qui s'élève et s'élargit vers le ciel.

NATARAJASANA



Risques essentiels

Lombaires, ischio-jambiers et genou de la jambe porteuse, épaules en cas d'instabilité ou de syndrome d'accrochage.

Pour guider les élèves dans l'asana

À partir de tadasana, plier le genou droit pour amener le pied droit en hauteur vers la hanche droite. Saisir le pied droit avec la main droite, tourner le coude droit vers l'intérieur et en hauteur alors que la jambe droite s'étend vers l'arrière et en hauteur depuis la hanche. Amener le bras gauche au-dessus de la tête, plier le coude gauche et saisir le pied droit.

Ce qu'il s'agit de rechercher et ce sur quoi il convient d'insister

Maintenir bandha pada dans le pied porteur pour aider à la stabilisation du pied et de l'articulation de la cheville. Garder la jambe porteuse droite et forte tout en restant conscient de la tendance à verrouiller le genou porteur. Essayer de conserver le bassin d'aplomb pour créer un fondement symétrique lors de l'extension totale de la colonne. Pousser le coccyx vers l'arrière et le bas, élargir la poitrine, pousser les pointes basses des omoplates en avant et en haut pour ouvrir le centre du cœur. Si l'élève se révèle bien stabilisé et à son aise, relâcher le sommet de la tête vers la voûte plantaire et rassembler les coudes. Respirer !

PURSVOTTANASANA



Risques essentiels

Poignets, lombaires, cou.

Pour guider les élèves dans l'asana

À partir de dandasana, placer les mains au sol à la distance d'environ un pied derrière les hanches, les bouts des doigts pointés en avant vers les hanches. Sur une inspiration, pousser sur les mains et les pieds pour élever les hanches aussi haut que possible. Variante : la même élévation avec les pieds plus près des hanches (posture de la table).

Ce qu'il s'agit de rechercher et ce sur quoi il convient d'insister

Essayer de pousser sur la plante des pieds fermement, tourner intérieurement les cuisses, pousser le coccyx vers les talons et s'élargir à travers la poitrine en poussant les pointes basses des omoplates dans la poitrine. Respecter le cou en laissant la tête retomber en arrière.

MATSYASANA



Risques essentiels

Genoux et cou.

Pour guider les élèves dans l'asana

À partir de pindasana, relâcher lentement la colonne vertébrale contre le sol, saisir les pieds et les tirer pour équilibrer la montée de la poitrine et le sommet de la tête au sol.

Ce qu'il s'agit de rechercher et ce sur quoi il convient d'insister

Pousser les genoux au sol tout en tirant sur les pieds pour accentuer l'arc de la colonne. Assurer la transition directe vers *uttana padasana*.

UTTANA PADASANA



Risques essentiels

Cou, lombaires.

Pour guider les élèves dans l'asana

Couché en décubitus dorsal, se caler par les épaules, le bout des doigts légèrement sous les fesses, pousser par les épaules pour monter la poitrine. Rester attentif au cou en laissant la tête reposer en arrière. Pour la forme complète de l'asana, lever les jambes de la hauteur d'un pied, les maintenir tendues et fortes, placer le sommet de la tête au sol et tendre les bras au-dessus des jambes dans le même angle qu'elles.

Ce qu'il s'agit de rechercher et ce sur quoi il convient d'insister

Tourner intérieurement les cuisses, pousser le coccyx vers les talons, amener les pointes basses des omoplates dans la poitrine, s'énergiser par les bras et le bout des doigts, et diriger le regard vers le bout du nez.

SETU BANDHASANA



Risques essentiels

Cou, lombaires.

Pour guider les élèves dans l'asana

Couché en décubitus dorsal, glisser les pieds au tiers de la distance vers les hanches, aligner les talons et écarter les pieds vers l'extérieur à la manière du personnage du vagabond campé par Charlie Chaplin, s'ancrer par les épaules puis arquer la colonne en élargissant la poitrine sur une inspiration, pousser davantage par les pieds pour faire décoller les hanches, avec le sommet du crâne en appui sur le sol. Si le cou est stable, sans contrainte, croiser les bras sur la poitrine.

Ce qu'il s'agit de rechercher et ce sur quoi il convient d'insister

Il ne faut à aucun moment ressentir de douleur ou de lancement aigu dans le cou. Cette posture ne sera présentée qu'aux élèves dont le cou offre force, stabilité et confort. Le relâchement s'opérera par le retour des coudes au sol.

TORSIONS ASSIS ET COUCHÉ SUR LE DOS

Les torsions, ou rotations, génèrent une pénétration profonde délicieuse dans le noyau du corps. Elles stimulent et tonifient les organes internes (particulièrement les reins et le foie) tout en apportant de la souplesse et de la mobilité dans la colonne vertébrale, avec l'ouverture de la poitrine, des épaules, du cou et des hanches. Les torsions actives en position couchée (à l'image de jathara parivartanasana) renforcent les abdominaux obliques, le groupe de muscles le plus important dans bon nombre des asanas qui impliquent un mouvement rotatoire (comme parsvakonasana ou astavakrasana). Des mouvements de torsion exécutés régulièrement contribuent à maintenir les tissus mous de la colonne à leur longueur normale, et résistants, comme le bon état des disques vertébraux et des surfaces articulaires de ladite colonne. Ils restaurent son amplitude naturelle de mobilité. Au nom d'une jolie petite ironie poétique, nous estimons qu'à force de vriller notre corps toujours davantage comme un bretzel, nous finissons par détricoter plus facilement les tensions physiques et

émotionnelles accumulées dans ce corps. Comme nous le verrons au chapitre dix, les torsions se révèlent excellentes pour replacer la colonne en position neutre après des inclinaisons arrière et avant profondes. Pensez donc à ces principes généraux lorsque vous accompagnerez vos élèves dans la pratique des torsions :

- Respirer profondément, s'ancrer au sol et s'allonger sont autant de clés pour une torsion plus accomplie.
- Au cours de la torsion, les vertèbres sont naturellement rapprochées, ce qui implique une compression de la cage thoracique et des poumons, avec pour conséquence une inspiration moins complète et de la difficulté à ralentir l'expiration. Même si vous insistez bien sur l'enracinement et l'extension, insistez encore davantage sur une inspiration maximale et une expiration ralentie.
- Comme pour les autres asanas, la clé de l'allongement se cache dans l'enracinement, particulièrement au cours des torsions en position assise. Indiquez donc à vos élèves de s'ancrer fortement sur leurs ischions et bassin pendant toutes les rotations assises de façon à conserver longueur et stabilité du bas du dos.
- Si un pied est au sol en ardha matsyendrasana, conseillez à vos élèves de pousser sur ce pied comme s'il était porteur au cours d'une posture debout pour accentuer l'union racines-extension.
- Qu'ils soient assis ou couchés sur le dos, vous indiquerez à vos élèves de donner une plus grande élongation à la colonne sur chaque inspiration de façon à l'« aérer », gage d'une torsion plus grande sur le flux sortant de respiration.
- Il faut les encourager à tâter de ce processus de façon dynamique et à sortir légèrement de la torsion sur chaque inspiration, ce qui aura pour effet de trouver plus de facilité à s'allonger et à accentuer la rotation sur l'inspiration suivante. Dites-leur de poursuivre ainsi jusqu'au relâchement de la torsion.
- Au cours des torsions asymétriques assises, demandez-leur d'essayer de garder leurs ischions horizontaux et le bassin neutre ; la tendance, pour l'ischion et l'un des côtés du bassin, est que l'un descende, ce qui va créer l'illusion d'une torsion plus grande alors qu'elle va porter davantage sur les lombaires, et que le bassin va s'affaïsser.

- Au cours des torsions en position couchée, poussez vos élèves à porter l'accent davantage sur la nécessité de garder leur épaule au sol plutôt que le genou du côté opposé ; ce qui va contribuer à faire porter la torsion davantage sur la colonne thoracique plutôt que sur les lombaires.
- On gardera le cou à l'horizontale ou bien on lui fera suivre la torsion si le mouvement se révèle plus confortable ; les élèves gagneront de l'espace et du bien-être dans le cou au cours de la torsion en amenant les omoplates contre le dos et en élargissant les clavicules.
- Pour toutes les torsions, faites en sorte que vos élèves initient le mouvement à partir de la moitié de la colonne thoracique, de façon que la torsion monte ou descende le long de la colonne à partir de cet endroit.
- Conseillez la prudence et la recherche du confort dans l'exécution des torsions (par exemple en pressant le coude ou l'épaule contre le genou en marichyasana C).
- La torsion doit porter de façon égale sur les deux côtés. Si un élève est assis sur un accessoire de surélévation, faites en sorte que ledit accessoire soit d'épaisseur égale sous chaque ischion, qu'il fournisse donc une assise égale lorsque l'élève entreprendra d'amener l'ischion plus haut à la hauteur de l'autre.

ARDHA MATSYENDRASANA



Risques essentiels

Lombaires, genoux, cou.

Pour guider les élèves dans l'asana

À partir de dandasana, glisser les pieds à mi-chemin et repousser le genou droit en arrière et en dessous vers l'extérieur de la hanche gauche, puis placer le pied gauche au sol tout juste à l'extérieur du genou droit. Saisir le genou à deux mains pour compenser la rotation antérieure du bassin et l'élongation de la colonne, tout en poussant à travers les ischions et le pied gauche. Étendre le bras droit en hauteur pour allonger la colonne et l'épaule, puis tourner à moitié le torse vers la gauche et, soit saisir le genou gauche, étirer le coude droit ou l'épaule sur le genou gauche pour amortir la torsion, soit étendre le bras droit à l'extérieur de la jambe gauche inférieure et saisir le pied gauche à l'intérieur.

Ce qu'il s'agit de rechercher et ce sur quoi il convient d'insister

Bien garder les ischions au sol et pousser sur le pied droit comme si l'on voulait essayer de se lever sur lui. Sur chaque inspiration, sortir légèrement de la torsion pour allonger plus facilement la colonne, et accentuer la torsion sur chaque expiration. Garder les omoplates contre le dos, le centre du cœur élargi, et conserver une respiration constante. Diriger le regard vers la gauche. Les élèves les plus avancés pourront entamer une transition de sortie en eka pada koundinyasana B vers chaturanga.

MARICHYASANA C



Risques essentiels

Lombaires, cou, genou ployé.

Pour guider les élèves dans l'asana

À partir de dandasana, amener le talon droit vers l'ischion droit avec le genou en hauteur. Placer la main droite au sol à côté de la hanche droite, s'étirer vers le haut à travers la colonne, l'épaule gauche et le bras, puis tourner le torse vers la droite tout en passant le coude gauche de l'épaule à travers le genou droit, avec une pression contre le genou pour amortir la torsion. Si la souplesse le permet, étendre le bras gauche autour de la cuisse droite et du tibia pour saisir le poignet droit derrière le dos.

Ce qu'il s'agit de rechercher et ce sur quoi il convient d'insister

S'ancrer par les ischions et s'étendre par la jambe gauche fortement engagée. Sur chaque inspiration, sortir légèrement de la torsion pour allonger plus facilement la colonne et accentuer la torsion sur chaque expiration. Garder les omoplates contre le dos, le centre du cœur élargi, et conserver une respiration constante. Diriger le regard vers la gauche. Les élèves les plus avancés pourront entamer une transition de sortie en eka pada bakasana vers chaturanga.

BHARADVAJRASANA



Risques essentiels

Genoux, lombaires, cou.

Pour guider les élèves dans l'asana

Pour la forme A : à partir de dandasana, s'incliner sur la gauche, ployer les deux genoux pour amener les deux talons en arrière à droite, laisser la cheville gauche sous la cuisse droite. Pour la forme B : débiter comme en A, mais amener le talon droit près de la hanche gauche en position virasana et amener le pied gauche en demi-lotus. Entamer la torsion sur la gauche, étendre le bras gauche derrière le dos pour saisir un pan de vêtement ou l'intérieur de la cuisse droite, ou bien encore le pied en lotus en saisissant le genou gauche de la main droite. En B, essayer de placer la paume gauche au sol sous le genou gauche en la dirigeant vers le talon gauche.

Ce qu'il s'agit de rechercher et ce sur quoi il convient d'insister

S'ancrer par les ischions, allonger la colonne sur chaque inspiration en profitant de la prise des mains pour amortir la torsion sur chaque expiration. Créer le ressenti d'amener le rachis cervical vers le centre du cœur, avec les omoplates contre le dos et les clavicules élargies. Lors de la torsion sur la gauche, tourner la tête à droite, placer le menton légèrement plus bas vers l'épaule droite.

SUPTA PARIVARTANASANA



Risques essentiels

Lombaires, cou.

Pour guider les élèves dans l'asana

La forme de base de cet asana sera ou bien une torsion tenue, ou bien le mouvement de renforcement de la ceinture abdominale en jathara parivartanasana. Pour la torsion tenue, s'allonger sur le dos, les genoux remontés vers la poitrine comme en apanasana, bras dépliés, allongés sur les côtés, paumes au sol. Porter le regard au-delà de la main droite, relâcher le genou sur la gauche. Variante, laisser la jambe gauche étendue sur le sol et amener le genou droit en travers. Pour un renforcement du noyau, faire aller et venir les genoux (ou les jambes tendues) sur la gauche puis sur la droite, le regard tourné en sens opposé, sans que genoux ou jambes ne touchent le sol.

Ce qu'il s'agit de rechercher et ce sur quoi il convient d'insister

La position genoux pliés soulage le bas du dos. Dans la torsion tenue, pousser les élèves à veiller davantage au maintien au sol de leur épaule qu'à celui de leur genou, ce qui leur permettra de faire tourner la colonne thoracique et non les lombaires. Au cours de la pratique fondamentale, pousser les épaules et les paumes fortement au sol lorsque les jambes sont en action, en inspirant lorsque les jambes sont tendues et en expirant sur le retour au centre.

PARIVRTTA JANU SIRSASANA



Risques essentiels

Genoux ployés, lombaires, ischio-jambiers de la jambe tendue, cou, épaules.

Pour guider les élèves dans l'asana

À partir de dandasana, étendre la jambe droite comme en upavista konasana et amener le talon gauche à l'intérieur comme en baddha konasana. Ancrer les ischions, s'asseoir le plus droit possible, durcir la cuisse droite, assurer la torsion sur la gauche tout en s'inclinant sur la droite, par étapes : 1/ le coude droit vers le genou droit, le bras gauche s'abaisse vers la hanche en rotation externe, puis extension du bras gauche au-dessus de la tête ; 2/ le cou droit ou l'épaule au sol, le torse s'ouvre en rotation tandis que le bras gauche s'étend au-dessus de la tête pour saisir le pied droit.

Ce qu'il s'agit de rechercher et ce sur quoi il convient d'insister

Si le regard porté en hauteur est de nature à gêner le cou, laisser la tête retomber ou bien soutenir la tête grâce à la main droite. Se concentrer sur l'allongement de la colonne lorsqu'elle est en flexion latérale. Étirer le flanc, ne pas s'incliner en avant. Si la saisie du pied droit à deux mains reste facile, utiliser la main droite pour pousser sur la cuisse gauche à l'extérieur et vers le bas afin d'augmenter l'étirement.

FLEXIONS AVANT ET OUVREURS DE HANCHE

Cette fois, nous allons examiner les inclinaisons/flexions avant qui ne partent pas d'une position debout, et les ouvreurs de hanche, deux séries d'asanas que l'on examine souvent de façon distincte. Pourtant, les inclinaisons avant étirent quelques muscles attachés au bassin ou autour de lui, et la plupart des ouvreurs de hanche impliquent la flexion de la colonne (par exemple gomukhasana et baddha konasana). (Certains ouvreurs de hanche sont accomplis avec la colonne neutre ou non étendue, comme bharadvajrasana et supta virasana, respectivement.) Il y a donc une logique à examiner ces asanas conjointement sans oublier de souligner les éléments qui rendent les aspects de la flexion avant ou de l'ouverture de hanche significatifs dans ces postures. Mais comme certains

de ces asanas sont avant tout purement des flexions avant ou des ouvreurs de hanche, je vais d'abord brièvement passer en revue les qualités de ces deux familles avant d'explorer leur fusion.

Les flexions, ou fléchissements, avant sont des asanas qui apportent une paix profonde. Ils nous invitent à entrer dans le cœur des mystères et des énergies de nos existences. La classique inclinaison avant, paschimottanasana, se traduit du sanskrit par « étirement de l'ouest », autrement dit une pratique de l'aube qui s'accomplit traditionnellement face au soleil levant *[selon d'autres commentateurs, l'« ouest » en question désigne l'arrière en général et le dos de l'individu en particulier. NdT]*. D'autres flexions avant de type balasana sont des sources puissantes d'élévation ; tous, nous connaissons cette position neuf mois durant au cours de notre gestation et nous retournons naturellement à cette position fœtale pour nous soigner ou nous protéger. Par la stimulation du bassin et des organes abdominaux, les effets subtils énergétiques des flexions avant se concentrent dans les chakras inférieurs, ils révèlent souvent les émotions brutes profondément ancrées dans le corps. Tenir ces postures pendant quelques minutes au moins tout en affinant le flux de la respiration donne aux élèves le moyen d'explorer en toute sécurité ces ressentis.

Par ces inclinaisons, nous étirons et exposons la face dorsale vulnérable de nos corps, cette face même dont nous ne voyons jamais directement la plupart des parties. Tout comme il existe souvent une peur accentuée par le mouvement de recul dans l'inconnu à travers les inclinaisons arrière comme peut l'être laghu vajrasana, nous avons tendance à nous en tenir aux jeux des muscles du dos lors d'une flexion avant. Pour nous impliquer complètement dans ces inclinaisons, nous devons lâcher toute une chaîne de muscles qui commence dans le fascia plantaire des pieds, joue le long des tendons d'Achille, concerne le gastrocnémien et le soléaire du bas des jambes, puis plus haut les ischio-jambiers et certains adducteurs de l'arrière et de l'intérieur des cuisses, le grand fessier, le piriforme et le carré des lombes autour de la partie inférieure du bassin et au sein du bas du dos, enfin les muscles traversiers de toute la largeur du dos, à commencer par les muscles spinaux et les multifides (Aldous, 2004). Cette décontraction musculaire exige de la patience, celle que réclame le relâchement graduel des muscles du dos pour laisser s'exprimer la grâce de l'inclinaison avant ; si l'on se l'impose brutalement, l'on peut être à peu près sûr de léser les ischio-jambiers ou les lombaires. Les élèves qui souffrent de discopathie ne doivent pratiquer les flexions avant qu'au nom d'une grande précaution et s'en tenir à des asanas à travers lesquels ils vont se concentrer sur l'étirement des

ischio-jambiers et des hanches, et non sur celui des lombaires (dandasana et supta padangusthasana). Vous allez guider vos élèves à travers les inclinaisons avant de cette manière :

- Avant d'entamer l'inclinaison avant, porter attention à la respiration et, à travers elle, à toute la longueur de la colonne vertébrale, en se concentrant sur sa décontraction et son allongement.
- Pour toute flexion avant en position assise, l'ancrage de l'assise par les ischions devient la primauté de l'action. C'est particulièrement le cas en dandasana ; cet ancrage par les ischions éveille naturellement des lignes d'énergie qui vont remonter le long de la colonne et sortir vers le bas par les jambes, conditions de base d'une inclinaison avant sûre et profonde.
- Évaluez la posture de vos élèves lorsqu'ils sont assis en dandasana ; s'ils sont dans l'incapacité d'obtenir une neutralité du bassin (avec le sacrum légèrement pivoté vers l'avant), il faut qu'ils s'assoient suffisamment haut sur un accessoire adapté et ferme pour trouver le confort de cette neutralité et travailler alors à allonger la colonne.
- Commencer et atteindre le maximum de la flexion avant par la rotation antérieure du bassin tout en obtenant l'extension neutre maximale de la colonne. Pour bon nombre d'élèves, l'action se traduira par le maintien en position droite quand ils testeront la plupart des inclinaisons réalisées assis.
- Les flexions depuis une position couchée, comme apanasana et supta padangusthasana, sont plus supportables par les lombaires et les ischio-jambiers.
- Dans les inclinaisons en position assise dans lesquelles une jambe ou les deux sont tendues droites (par exemple avec dandasana ou paschimottanasana), tourner intérieurement les cuisses tout en appuyant dessus pour faciliter la rotation antérieure du bassin et ainsi maintenir de l'espace dans le bas du dos.

Alors que la plupart des asanas debout et les inclinaisons avant étirent les muscles du bassin et ceux de son périmètre, la plus pure famille des ouvertures de hanche se pratique assis, couché sur le dos ou sur le ventre. Quand elles sont stables et ouvertes, les hanches constituent la clé de notre mobilité dans notre vie quotidienne. Pourtant, l'assise prolongée dans des sièges et l'exercice d'une intense activité athlétique risquent de rendre nos hanches les éléments les plus raides de notre corps, état le cas échéant compliqué de dispositions génétiques.

Avec pour conséquence un spectre de mobilité limité et, potentiellement, une contrainte des lombaires. L'ouverture des hanches s'assimile aux éléments clés d'une pratique sûre et profonde des inclinaisons arrière et avant, et de l'assise confortable requise en méditation. Il est possible de développer et de conserver une plage de mobilité saine des hanches grâce à une pratique équilibrée, capable de mobiliser chacun des muscles associés pour aboutir à une série de bénéfices qui vont se manifester à travers les asanas debout et en inclinaisons arrière et avant :

- *Fléchisseurs de hanche* : lorsque les fléchisseurs de hanche majeurs – le muscle ilio-psoas et le droit fémoral – sont contractés, le bassin est poussé en rotation antérieure et la colonne lombaire tend à accentuer une lordose. Des fléchisseurs de hanches tendus vont en outre limiter les inclinaisons arrière. À la manière des asanas debout anjaneyasana et virabhadrasana qui se montrent très efficaces dans l'étirement de ces muscles, les classiques ouvreurs de hanche comme supta virasana et la préparation d'eka pada raj kapotasana agissent de même.
- *Extenseurs de hanche* : des extenseurs de hanches tendus tirent les ischions vers l'arrière des genoux, avec aplatissement potentiel de la colonne lombaire et induction d'une cyphose dans la colonne thoracique. De même, et particulièrement pour les ischio-jambiers et les fibres basses du grand fessier, ils limitent les inclinaisons avant ; ils sont directement les plus étendus lors des flexions avant jambes tendues.
- *Abducteurs de hanche* : des abducteurs tendus – particulièrement le moyen fessier – constituent la cause première de la protrusion de l'avant du genou lors des asanas de fente debout (de même avec des adducteurs faibles), l'ennemi juré des élèves qui tentent le croisement de leurs genoux en garudasana et en gomukhasana, et source de pression sur l'articulation sacro-iliaque. Je le répète, les asanas au cours desquels ces abducteurs tendus limitent l'essentiel de la plage de mobilité vont avoir pour la plupart une action d'étirement sur eux, notamment gomukhasana.
- *Adducteurs de hanche* : des adducteurs tendus (de même avec des abducteurs faibles) vont avoir pour effet de rentrer l'avant du genou lors des asanas de fente debout et rendre difficile l'écartement des jambes dans une série d'asanas debout, d'équilibre sur les bras et assis. (Des têtes articulaires fémorales et/ou des ligaments ilio-fémoraux relativement courts sont aussi susceptibles d'aboutir

à une limitation de mobilité dont on risque d'attribuer la cause à des adducteurs tendus.) Upavista konasana et baddha konasana constituent les asanas classiques d'ouverture des adducteurs.

- *Rotateurs internes* : une tension dans les rotateurs internes est parfois la cause d'une déviation des genoux l'un vers l'autre lorsque le pratiquant se tient debout en tadasana. Avec limitation de l'ouverture dans des postures comme padmasana et virabhadrasana II. Parce qu'ils agissent directement sur les adducteurs, upavista konasana et baddha konasana se montrent efficaces dans l'étirement de ces muscles.

- *Rotateurs externes* : les muscles les plus puissants du corps, les fessiers, sont les rotateurs externes principaux des fémurs. S'ils se révèlent tendus ou sursollicités – comme c'est le cas chez un grand nombre de danseurs – les genoux et les pieds ont tendance à s'écarter, cause de mauvais alignement dans bien des asanas debout, avec induction d'une pression sur l'articulation sacro-iliaque. Gomukhasana et jathara parivartanasana vont étirer efficacement ces muscles.

APANASANA



Risques essentiels

Lombaires, aine.

Pour guider les élèves dans l'asana

Étendu sur le dos, amener doucement les genoux à la poitrine. Inspirer, laisser les genoux s'écarter légèrement de la poitrine. Expirer, enserrer les genoux dans les mains.

Ce qu'il s'agit de rechercher et ce sur quoi il convient d'insister

Le geste a beau paraître simple, conseillez bien à vos élèves de ne pas crisper les lombaires. L'on va se détendre en basculant d'un côté à l'autre ou en imprimant un mouvement circulaire aux genoux à la recherche du soulagement de la tension dans le bas du dos.

BALASANA



Risques essentiels

Lombaires, genoux.

Pour guider les élèves dans l'asana

À partir d'une position sur les mains et les genoux, laisser aller les hanches à l'arrière vers les talons et contre eux, étendre les bras au sol le long des jambes. En écartant largement les genoux, ménager un relâchement confortable des hanches, relâcher toute pression dans la colonne lombaire. Placer une couverture derrière les genoux réduira la pression qu'ils risquent de subir.

Ce qu'il s'agit de rechercher et ce sur quoi il convient d'insister

Si les hanches restent à plusieurs centimètres au-dessus des talons, proposer une couverture à placer derrière les genoux. Parmi les asanas de pure relaxation, balasana décroche le titre du repos et du calme intérieur. Il faut pousser les élèves à s'en tenir à la respiration en se laissant complètement aller à une relaxation intérieure profonde.

SUPTA PADANGUSTHASANA



Risques essentiels

Ischio-jambiers.

Pour guider les élèves dans l'asana

S'allonger sur le dos, amener le pied comme en setu bandha sarvangasana, saisir le pied droit et étirer la jambe droite (au besoin, s'aider d'une sangle). Faire en sorte de bien contracter la jambe gauche au sol en poussant par le talon tout en tournant intérieurement la cuisse et en gardant genou et orteils tendus. Sur une expiration, rapprocher le menton du tibia, les deux jambes tendues et actives.

Ce qu'il s'agit de rechercher et ce sur quoi il convient d'insister

Essayer de faire pivoter le bassin vers l'avant et le bas tout en éloignant le sternum du ventre en le poussant vers le haut. Assurer la transition vers la variation B en relâchant le dos contre le sol, la tête tournée sur la gauche, puis en étendant lentement la jambe gauche sur la gauche en abduction. Il faut s'attacher davantage à garder la fesse gauche au sol plutôt que de veiller à avoir la jambe droite parfaitement tendue.

ÂNANDA BALASANA



Risques essentiels

Lombaires, intérieur des aines.

Pour guider les élèves dans l'asana

À partir d'apanasana, saisir les deux pieds puis descendre les genoux jusqu'au sol. Le sacrum reste collé au tapis et les talons alignés sur les genoux.

Ce qu'il s'agit de rechercher et ce sur quoi il convient d'insister

Certains élèves trop tendus seront dans l'incapacité de saisir leurs pieds sans élever le haut du dos et faire décoller le bassin du sol. Leur indiquer de garder les genoux ployés.

DANDASANA



Risques essentiels

Ischio-jambiers et lombaires.

Pour guider les élèves dans l'asana

Il s'agit là de l'asana de base pour toutes les autres inclinaisons avant à partir de la position assise. L'action première pour toutes les inclinaisons avant de cette nature consiste en un ferme ancrage des ischions. Il faut garder la chair entre les os et le sol, faute de quoi les attachements des ischio-jambiers seraient trop exposés là où ils se montrent le plus vulnérables. Se tenir assis bien droit les jambes étendues vers l'avant, le bassin neutre. Si le sacrum pivote vers l'arrière, s'asseoir sur un *bolster* pour assurer cette neutralité pelvienne et une extension neutre de la colonne vertébrale.

Ce qu'il s'agit de rechercher et ce sur quoi il convient d'insister

Ancrer les ischions, fléchir les pieds, durcir les cuisses sans hypertension des genoux, assurer la rotation interne des cuisses, l'os pelvien dirigé vers le bas et le sacrum légèrement à l'intérieur, allonger la colonne, les omoplates contre le dos, les paumes ancrées, la poitrine élargie, la tête tournée vers le ciel.

PASCHIMOTTANASANA



Risques essentiels

Ischio-jambiers et lombaires.

Pour guider les élèves dans l'asana

Assis bien droit en dandasana, amener les mains vers les pieds aussi loin que possible sans ployer la colonne. Saisir les pieds ou les orteils (ou passer une sangle autour des pieds) pour déclencher l'activation des jambes, l'élongation de la colonne et la rotation antérieure du bassin. Amener le torse en avant au-dessus des jambes par le pivotement du bassin vers l'avant. Écarter les coudes l'un de l'autre, amener les omoplates contre le dos.

Ce qu'il s'agit de rechercher et ce sur quoi il convient d'insister

Réaffirmer l'ancrage fort des ischions. Sur chaque inspiration, allonger la colonne ; sur chaque expiration, basculer le torse vers l'avant. Il est plus important de porter le centre du cœur vers le haut et l'avant que de parvenir à l'appui de la tête sur les jambes. Conserver l'activation des jambes, autoriser patiemment l'arrière du corps à se relâcher.

JANU SIRSASANA



Risques essentiels

Ischio-jambiers et lombaires, genou ployé.

Pour guider les élèves dans l'asana

Assis bien droit en dandasana, amener le talon gauche à l'intérieur de la cuisse droite tout près du bassin, le genou repose sur le sol ou sur une brique de yoga. Les ischions bien horizontaux et fortement ancrés, tourner légèrement le torse de façon que le sternum pointe en direction du pied droit. Dans l'inclinaison avant, procéder comme pour paschimottanasana en élevant le ventre et en l'amenant doucement vers la cuisse droite.

Ce qu'il s'agit de rechercher et ce sur quoi il convient d'insister

Réaffirmer l'ancrage fort des ischions et le durcissement des quadriceps gauches. Sur chaque inspiration, hausser la poitrine doucement de façon à étendre plus complètement la colonne. Sur chaque expiration, s'installer plus profondément dans l'asana.

MARICHYASANA A



Risques essentiels

Ischio-jambiers, lombaires.

Pour guider les élèves dans l'asana

Assis bien droit en dandasana, amener le talon droit vers l'ischion droit. Placer la main gauche au sol à hauteur de la hanche gauche, puis incliner le torse légèrement vers la gauche en tendant le bras droit vers le haut. En jouant sur l'articulation des hanches, tirer lentement torse et bras droit vers l'avant et enrouler le bras droit en bas autour du tibia droit tout en amenant la main gauche en l'enroulant derrière le dos pour saisir le poignet droit. En inspirant, élever la colonne et la poitrine ; en expirant, s'incliner vers l'avant.

Ce qu'il s'agit de rechercher et ce sur quoi il convient d'insister

Réaffirmer l'ancrage fort des ischions et le durcissement des quadriceps gauches. Pousser sur le pied droit comme si l'on voulait se tenir debout sur lui. Sur chaque inspiration, hausser la poitrine doucement de façon à étendre plus complètement la colonne. Sur chaque expiration, s'installer plus complètement dans l'asana.

UPAVISTA KONASANA



Risques essentiels

Ischio-jambiers, lombaires.

Pour guider les élèves dans l'asana

À partir de dandasana, écarter très largement les deux jambes en abduction. Recourir à l'accessoire voulu au besoin pour aboutir à la neutralité pelvienne. Les orteils et les rotules sont bien droits, les cuisses bien fermes, la colonne bien allongée, le centre du cœur bien traversé. Presser les mains au sol derrière les hanches pour aider au pivotement du bassin vers l'avant. S'il est possible de s'asseoir bien droit sur les ischions avec les mains au sol, tendre les bras vers l'avant et utiliser les mains au sol pour faciliter l'avancée du torse vers l'avant.

Ce qu'il s'agit de rechercher et ce sur quoi il convient d'insister

Réaffirmer l'ancrage fort des ischions, jambes actives, rotules bien pointées vers le haut, accomplir le mouvement d'inclinaison avant sur la respiration par la rotation antérieure du bassin pour finir par poser la poitrine au sol et saisir les pieds. Il sera plus important de veiller à garder une colonne longue et une ouverture du cœur plutôt que de parfaire l'inclinaison. Le regard portera sur le sol ou vers l'horizon.

KURMASANA



Risques essentiels

Ischio-jambiers, lombaires.

Pour guider les élèves dans l'asana

À partir d'upavista konasana, amener les jambes doucement le plus près possible l'une de l'autre en élevant les genoux afin de créer l'espace par lequel étendre les bras étendus sous les genoux. Essayer de rapprocher encore les jambes, idéalement aux épaules. Les ischions

ancrés, pousser les jambes tout droit, orteils en éventail, regard vers l'horizon.

Ce qu'il s'agit de rechercher et ce sur quoi il convient d'insister

Veiller à l'ancrage des ischions et à l'extension à travers les jambes et la colonne. Au final, croiser les jambes derrière le dos et pousser vers le haut en *dwi pada sirsasana*, avec une transition de sortie via *tittibhasana*, *bakasana* et *chaturanga dandasana*.

HANUMANASANA



Risques essentiels

Ischio-jambiers, aine, lombaires.

Pour guider les élèves dans l'asana

À partir d'*anjaneyasana*, placer les mains au sol et positionner les hanches en arrière au-dessus du genou arrière tout en tendant la jambe avant. Rester ainsi pendant une ou deux

minutes. Placer les hanches d'équerre avec l'avant du tapis, glisser lentement vers l'avant le talon de la jambe avant tout en étendant la jambe arrière. Dans la mesure où pas mal d'élèves seront incapables d'accomplir pleinement l'asana, proposer des blocs de yoga à placer 1/ sous l'ischion de la jambe avant et/ou 2/ des deux côtés des hanches pour offrir un support aux mains. Il est important de positionner les hanches d'équerre avec l'avant du tapis dès lors que l'ischion de la jambe avant est fortement ancré, de quoi créer un fondement symétrique pour l'extension spinale et réduire le risque d'une contrainte sur les lombaires.

Ce qu'il s'agit de rechercher et ce sur quoi il convient d'insister

Une fois acquis un positionnement stable avec la colonne dressée, ployer peu à peu le pied avant, engager les quadriceps et relâcher des ischio-jambiers. Dans la mesure où les hanches seront d'équerre avec l'avant du tapis, la jambe arrière s'étendra plus facilement vers l'arrière à partir de la hanche. Insister sur la rotation interne de la jambe arrière, notamment en cas d'exploration de la variante de l'inclinaison.

BADDHA KONASANA



Risques essentiels

Genoux et lombaires.

Pour guider les élèves dans l'asana

À partir de la position préparatoire à upavista konasana, ployer les genoux pour rassembler les pieds. On réduira la contrainte du (des) genou(x) en plaçant une brique dessous. Pousser les mains au sol derrière les hanches pour aider le pivotement du bassin vers l'avant. Si l'on est capable d'une assise droite sur les ischions sans les mains au sol, saisir et ouvrir les pieds comme s'il s'agissait de livres, pousser les talons l'un contre l'autre tout en étirant les genoux à l'extérieur vers le sol. Faire pivoter le bassin vers l'avant pour amener le centre du cœur vers l'horizon. En guise de variante, inviter les élèves à jouer autour de l'asana par l'étendue totale des bras vers l'avant, les paumes en poussée vers le bas. On utilisera ce positionnement alternatif pour générer l'élévation du centre du cœur, l'élongation de la colonne et une rotation avant plus profonde des hanches.

Ce qu'il s'agit de rechercher et ce sur quoi il convient d'insister

Veiller à l'ancrage les ischions, à la réunion des talons, les omoplates contre le dos, le centre du cœur ouvert. On agira sur la respiration pour allonger la colonne au moment de l'inclinaison avant à partir des hanches. Utiliser les coudes pour pousser les cuisses en arrière, les genoux à l'extérieur et la poitrine en avant. Créer le ressenti de l'avancée du nombril vers les orteils, le sternum à l'horizon. Guider les élèves dans une telle action les encouragera à limiter l'arrondissement de leur dos et à réduire la contrainte potentielle sur la colonne lombaire et le cou. Si certains se plaignent de douleur dans la face interne du genou ou dans l'aîne, leur conseiller de placer des briques sous leurs genoux.

VIRASANA



Risques essentiels

Genoux, chevilles, lombaires.

Pour guider les élèves dans l'asana

À genoux, les pieds allongés à l'arrière, presser les pouces dans le muscle à mi-mollet derrière les genoux. Glisser les pouces au-delà du mi-mollet en les écartant du centre tandis que les ischions sont amenés au sol entre les talons (ou sur un bloc ou un *bolster*). Saisir les genoux, ancrer les ischions, tourner intérieurement les fémurs et faire pivoter vers l'avant le bassin pour l'amener en position neutre et rester droit à travers la colonne, les omoplates contre le dos et la poitrine élargie.

Ce qu'il s'agit de rechercher et ce sur quoi il convient d'insister

Les ischions ancrés, sur chaque expiration renouveler la lumière qui sourd du périnée, travailler le bandha mula, énergiser le long de la colonne. Laisser la tête flotter au sommet de la colonne, respirer profondément et avec constance. Il s'agit d'un excellent asana favorable aux pratiques pranayamas.

TIRIANG MUKHA EKA PADA PASCHIMOTTANASANA*



Risques essentiels

Lombaires, genou ployé, ischio-jambiers de la jambe tendue.

Pour guider les élèves dans l'asana

À partir de dandasana, ployer la jambe droite en position virasana. Tâcher d'ancrer les ischions autant l'un que l'autre. Inclinaison avant similaire à janu sirsasana.

Ce qu'il s'agit de rechercher et ce sur quoi il convient d'insister

Faire en sorte d'ancrer l'ischion droit plus fortement, tourner intérieurement la cuisse droite et pivoter le bassin vers l'avant comme source de l'inclinaison avant.

** Comme l'explique l'auteur à travers ses vidéos, ce rare nom si long pour un asana qu'il qualifie de « rigolo » signifie « l'asana de la jambe ployée au pied qui pointe vers l'arrière quand vous vous inclinez vers l'avant ». NdT.*

KROUNCHASANA



Risques essentiels

Le genou de la jambe ployée, ischio-jambiers de la jambe tendue, lombaires.

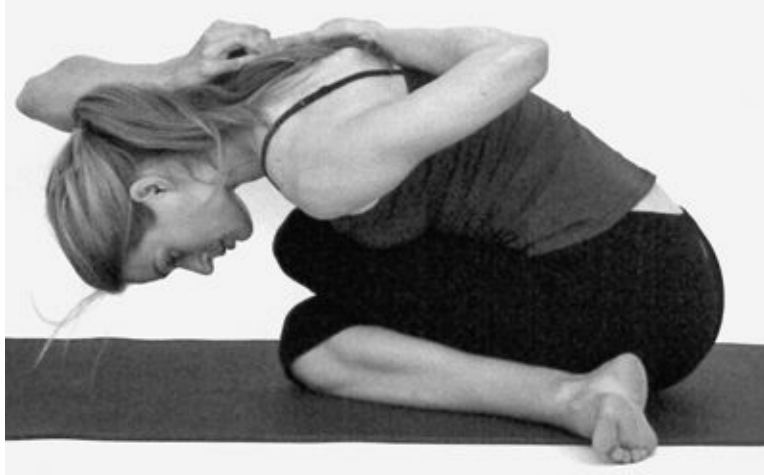
Pour guider les élèves dans l'asana

Assis bien droit dans la position préparatoire de tiriang mukha eka pada paschimottanasana, saisir le pied gauche des deux mains, étendre vers le haut la jambe gauche puis amener le sternum vers le pied gauche. En cas de besoin, recourir à une sangle autour du pied gauche pour garder la jambe tendue quand elle s'élève.

Ce qu'il s'agit de rechercher et ce sur quoi il convient d'insister

Résister à la tendance de retourner en un asana avachi par le soin apporté à la rotation avant du bassin, l'allongement de la colonne et l'élévation de la poitrine. Abaisser les épaules loin des oreilles tout en s'allongeant du bassin au menton.

GOMUKHASANA



Risques essentiels

Genoux, épaules, lombaires.

Pour guider les élèves dans l'asana

Se préparer comme pour ardha matsyendrasana, puis amener le genou du haut à travers la pointe du genou du bas avec les talons près des hanches. Si l'on ne peut croiser complètement les genoux, se mettre à « quatre pattes » pour y parvenir ; avoir préparé une brique de yoga sous les ischions avant de s'asseoir vers l'arrière. Le genou droit au-dessus, étendre le bras gauche au-dessus de la tête, plier le coude pour amener la main au bas du dos, amener le bras droit dans le dos et l'étendre pour saisir les doigts de la main gauche en les crochant (utiliser une sangle au besoin). Les ischions bien ancrés, inspirer, élever la colonne et la poitrine ; expirer, s'incliner vers l'avant.

Ce qu'il s'agit de rechercher et ce sur quoi il convient d'insister

Comme pour toutes les inclinaisons avant à partir d'une position assise, bien garder les ischions ancrés en allongeant la colonne et en s'inclinant. Rester attentif aux genoux, aux lombaires et aux épaules. Conserver le centre du cœur ouvert et une respiration constante. Changer de côté, ou bien en recroisant simplement les jambes et en tournant à 360°, ou bien en poussant en salamba sirasana II et en recroisant les jambes l'une au-dessus de l'autre.

ARDHA BADDHA PADMA PASCHIMOTTANASANA



Risques essentiels

Genou ployé, lombaires, ischio-jambiers de la jambe tendue.

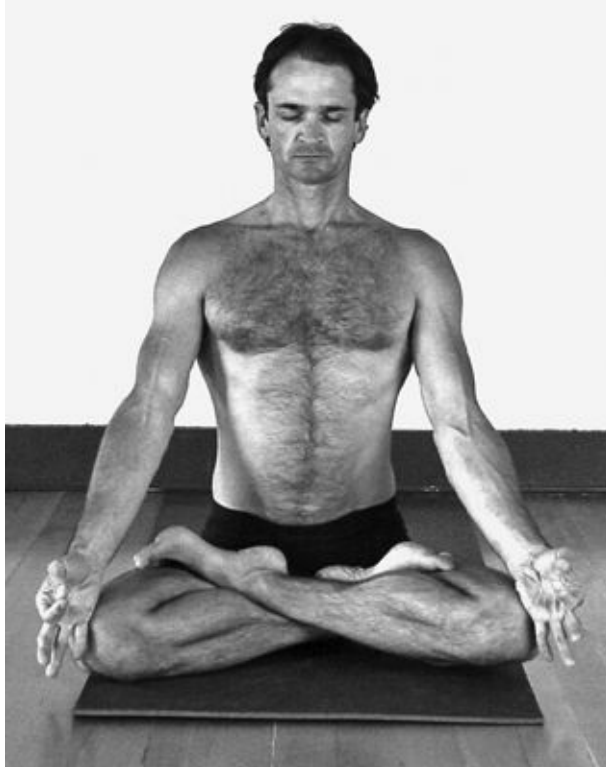
Pour guider les élèves dans l'asana

À partir de dandasana, amener une jambe en demi-lotus. Enrouler le bras de ce côté du corps derrière le dos pour saisir le pied en lotus. Ancrer les ischions et garder la jambe étendue active et tournée intérieurement, inspirer, élever la colonne et le centre du cœur ; expirer et s'incliner à l'avant.

Ce qu'il s'agit de rechercher et ce sur quoi il convient d'insister

Si le genou ployé ne touche pas le sol, pousser l'élève à rester bien droit jusqu'à ce que les hanches s'ouvrent. Il faut rechercher un sens de la symétrie que l'on indiquera à l'élève au travers de l'asymétrie même de l'asana.

PADMASANA



Risques essentiels

Genoux, hanches, aines.

Pour guider les élèves dans l'asana

Travailler padmasana par le relâchement des hanches, il ne faut à aucun moment que les genoux subissent une contrainte. Ancrer les ischions et s'asseoir tout droit. À partir de la position d'un simple croisement des jambes, saisir le talon droit et l'amener vers la hanche gauche. Décontracter la hanche droite, l'intérieur de la cuisse et les aines, tourner le fémur à l'extérieur pour relâcher le genou droit au sol. Agir de la même façon avec l'autre jambe.

Ce qu'il s'agit de rechercher et ce sur quoi il convient d'insister

S'ancrer par les ischions ; travailler en continu la neutralité du bassin, l'extension neutre de la colonne et un centre du cœur élargi. Ne jamais forcer pour amener les genoux au sol. Les mains aux genoux, fixer le regard sur le bout du nez ou viser un point au sol.

BADDHA PADMASANA



Risques essentiels

Genoux, épaules, lombaires.

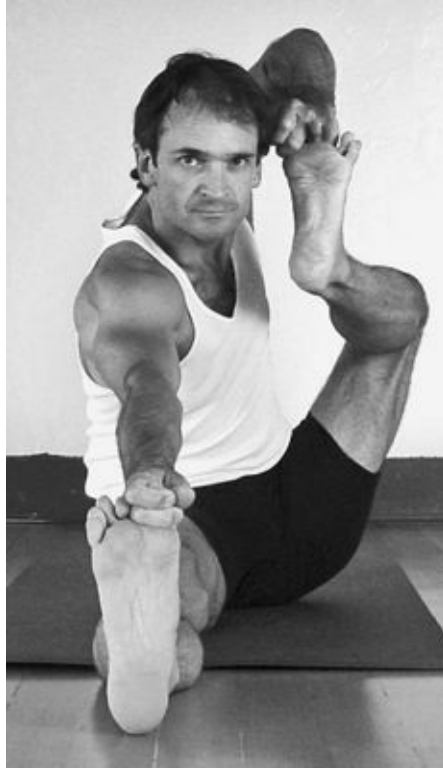
Pour guider les élèves dans l'asana

À partir de padmasana, étendre les bras derrière le dos pour saisir les pieds. En cas de difficulté à les atteindre, saisir les coudes ou les avant-bras. Inspirer, étendre la colonne ; expirer, s'incliner vers l'avant.

Ce qu'il s'agit de rechercher et ce sur quoi il convient d'insister

Tâcher de garder la posture le temps de dix respirations lentes, profiter de cet asana pour affiner la respiration et aller vers un espace intérieur plus profond et plus calme.

ARKANA DANDASANA



Risques essentiels

Lombaires.

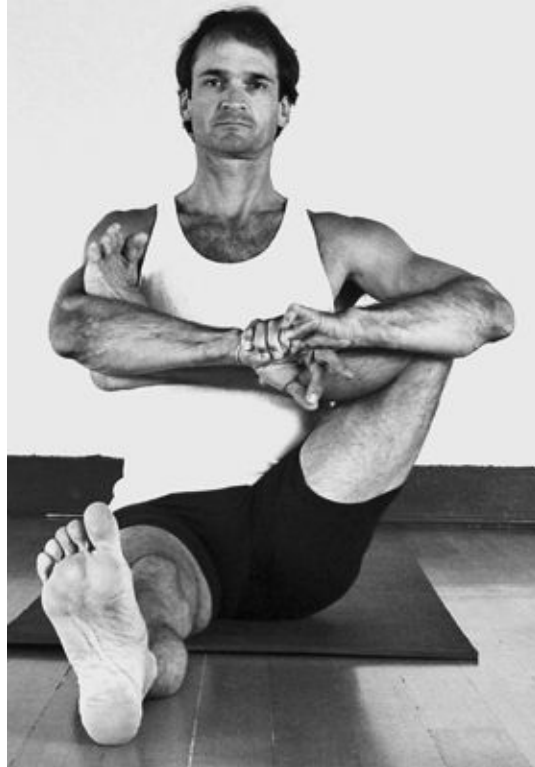
Pour guider les élèves dans l'asana

Se préparer comme pour marichyasana A avec un pied amené tout près de l'ischion, saisir les deux gros orteils en ancrant les ischions et en élevant la colonne. Élever doucement le pied de la jambe ployée et l'amener en arrière vers l'oreille.

Ce qu'il s'agit de rechercher et ce sur quoi il convient d'insister

Insister sur les éléments dandasana : une jambe étendue active, une rotation antérieure du bassin, une colonne étendue, un centre du cœur ouvert, une respiration constante.

D'EKA PADA SIRSASANA VERS CHAKORASANA VINYASA



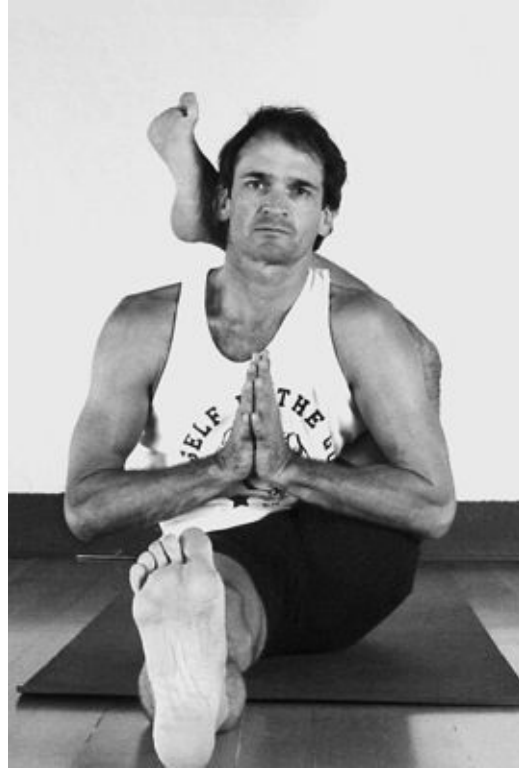
Préparation d'eka pada sirsasana

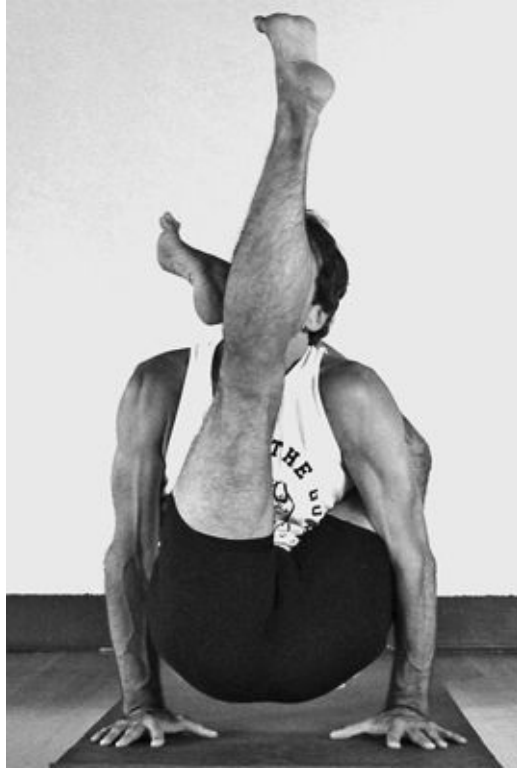
Risques essentiels

Genou de la jambe ployée, lombaires, cou, ischio-jambiers lors de l'inclinaison avant.

Pour guider les élèves dans l'asana

En dandasana, glisser le pied droit à l'intérieur, saisir le genou pour générer la rotation antérieure du bassin et l'extension de la colonne. Accomplir les trois premiers degrés de préparation prescrits pour astavakrasana avant d'amener la jambe droite du dessous derrière l'épaule droite à travers le dos. S'asseoir bien droit avec les paumes en mudra anjali avant l'inclinaison avant telle que la décrit janu sirsasana. Ramener le torse en hauteur, pousser sur les mains et durcir les bras pour élever les hanches au-dessus du sol en amenant la jambe tendue au menton en chakorasana.



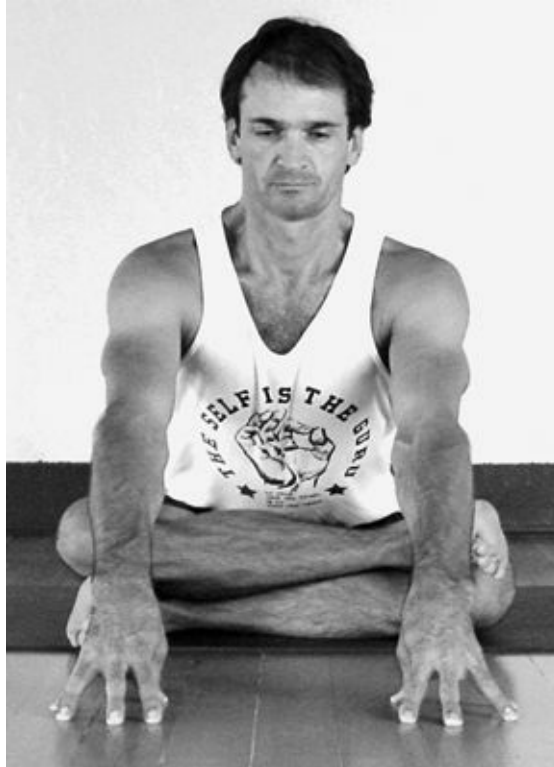


Eka pada sirsasana A, eka pada sirsasana B, chakorasana (de gauche à droite)

Ce qu'il s'agit de rechercher et ce sur quoi il convient d'insister

Accomplir cet asana en force aboutirait à des contraintes sur le genou droit, le cou et les lombaires. Garder le pied droit fermement ployé pour stabiliser le genou. Profiter de l'élévation du torse, de l'élongation de la colonne et de l'élargissement des clavicules pour accentuer l'ouverture de la hanche. Assurer la transition, s'élever vers chakorasana et flotter en chaturanga dandasana.

AGNISTAMBHASANA



Risques essentiels

Genoux, lombaires.

Pour guider les élèves dans l'asana

À partir d'une position jambes croisées simple, placer les mains au sol derrière les hanches et s'incliner vers l'arrière tout en glissant les talons vers l'avant pour amener les tibias parallèles. Tourner graduellement le bassin vers l'avant pour obtenir une position assise plus haute. Dès que l'on peut rester assis sans l'appui des mains, « empiler » les tibias tels des bûches avec les chevilles et les genoux au-dessus les uns des autres de chaque côté. S'incliner vers

l'avant.

Ce qu'il s'agit de rechercher et ce sur quoi il convient d'insister

Garder les pieds fermement relevés en engageant les muscles et les ligaments autour des genoux, ce qui va contribuer à protéger les genoux et augmenter l'étirement dans les hanches.

INVERSIONS

Quand nous nous renversons, nous voyons le monde à l'envers. Et alors, même le plus simple des mouvements a de quoi se révéler déroutant puisque nous sommes confrontés à la relation opposée et peu familière avec la pesanteur. Ce basculement de point de vue et de réflexes neuromusculaires crée l'occasion d'élargir notre sentiment d'exister dans le monde dès lors que les effets de la gravité sont renversés dans notre corps. Le cerveau se retrouve inondé de sang nourricier, la tête consciente s'éclaircit, les nerfs se calment et tout paraît plus apaisé quoiqu'en éveil, de quoi offrir une agréable invitation à la méditation. Au fil de la pratique, même ce qui apparaît à première vue comme l'inversion la plus difficile – salamba sirasana (la position du poirier) – va devenir aussi stable que son contraire, tadasana, et les élèves vont demeurer dans cet asana plusieurs minutes à chaque fois. Qu'il s'agisse de salamba sirasana ou de salamba sarvangasana (posture sur les épaules avec support), les élèves vont développer une coordination musculaire plus nuancée de nature à apporter stabilité et bien-être à toute une palette d'autres asanas dont les mouvements fluides d'entrée et de sortie d'adho mukha vrksasana.

INVERSIONS ET RÈGLES MENSTRUELLES

La question de savoir si les femmes sont en mesure de pratiquer des inversions complètes au moment de leurs règles reste ouverte à débats. Certaines écoles de pensée affirment que les inversions intervertissent le flux des règles et soutiennent qu'une telle menstruation rétrograde risque de provoquer des endométrioses. Pourtant, aucune preuve médicale ne montre que l'inversion cause un tel flux contraire des règles ni la moindre coupure du flux naturel de sang. Si une telle preuve existait, alors il faudrait même décréter contre-indiquée en période de règles une posture comme adho mukha svanasana, et l'on devrait en outre se poser la question des effets d'une position couchée sur le ventre contre le même allongement sur le dos puisque l'utérus et le vagin sont tous deux en relation opposée par rapport à la pesanteur. Pour avoir exploré plus avant cette question des règles par rapport à la gravité, la division médicale de la NASA a conclu que des femmes en environnements de gravité zéro ne voyaient pas leur flux menstruel affecté. L'étude concluait qu'une contraction musculaire

intravaginale péristaltique, et non pas la gravité, était la cause d'un épanchement menstruel normal. Une professeure de yoga de longue date, Barbara Benagh (2003), a informé ses élèves en ces termes : puisqu'« aucune étude ni recherche n'a développé d'argument irréfutable qui indiquerait d'avoir à éviter les inversions dans le temps des règles, et dans la mesure où le flux menstruel affecte chaque femme de façon individuelle et se montre susceptible de variation d'un cycle à l'autre, j'estime que c'est à chacune de se déterminer sur ce point⁷ ».

Le risque physique le plus grand à courir pendant les inversions porte sur le cou (j'exclus viparita karani). Il est très important de donner aux élèves un guidage clair et méthodique sur la façon de mener les inversions en minimisant les risques. Ceux et celles qui souffrent de discopathie dans la colonne cervicale seront avertis de ne pratiquer aucun des asanas qui sollicitent trop leur cou. Examinons à présent comment mener les deux inversions les plus communément enseignées, salamba sirsasana I et salamba sarvangasana, avant d'en aborder d'autres. Salamba sirsasana I (le poirier) :

- Pour les élèves qui abordent pour la première fois cet asana, demandez-leur de pratiquer contre un mur.
- Enseignez deux enracinements de base : celui des avant-bras et celui du sommet de la tête (la couronne), en commençant par le positionnement des coudes écartés de la largeur des épaules.
- Commencer avec les genoux et les avant-bras au sol. Vous indiquez à vos élèves d'entrelacer leurs doigts et de garder les paumes pleinement ouvertes, les doigts suffisamment relâchés pour se montrer capables de s'ancrer par le côté ulnaire (cubitus) des poignets jusqu'aux coudes.
- Le sommet de la tête va se placer au contact direct du sol, l'arrière de la tête légèrement assuré contre la racine des pouces.
- Demandez à vos élèves de durcir lentement leurs jambes tout en pressant fortement leurs avant-bras au sol et en amenant leurs omoplates contre les côtes dorsales, les épaules bien écartées des poignets.
- Dans cette position maintenue, indiquez aux élèves de faire avancer leurs pieds vers leurs coudes jusqu'à l'amenée de leurs hanches aussi haut que possible au-dessus des épaules. Encouragez-les à garder la colonne allongée dans cette transition. Et prônez les pranayamas ujjayi et dristana constants.

- S'ancrer plus fermement à travers les coudes. Demandez aux élèves d'essayer d'amener leurs genoux vers la poitrine et les talons vers les hanches avant de basculer le bassin vers le haut et d'étendre lentement les jambes tout droit vers le ciel.
- Une fois dans cette inversion, revenir à l'éveil des racines dans les avant-bras. Indiquez aux élèves de créer le ressenti de tirer les coudes l'un vers l'autre sans aucun mouvement réel ; ce qui aura pour effet d'élargir les épaules, d'activer les muscles dorsaux et d'affermir la stabilité.
- À présent, renforcer l'autre source d'enracinement : presser le sommet du crâne assez fortement contre le sol, ce qui va déclencher l'effet racines-extension par l'activation de l'érecteur spinal et des muscles multifides près de la colonne. La pression dans le cou s'en trouvera relâchée, la colonne s'allongera complètement et l'on ressentira une légèreté bien enracinée.
- Au final, indiquez aux élèves de réunir leurs chevilles, de fléchir fortement leurs pieds (les orteils vers les tibias) et de s'étendre énergiquement par leurs talons avant de mettre leurs pieds en pointe et leurs orteils en éventail comme des pétales de lotus.
- Pour sortir de sirsasana, la méthode la plus simple consiste à ployer les genoux et à les amener vers la poitrine, avant un abaissement en balasana.

Au cours de la pratique de salamba sarvangasana, la plupart des élèves presseront leur cou contre le sol. Au fil du temps, à mesure de l'ouverture et de l'acquisition de force dans le haut du dos, dans les épaules, dans les bras et dans la poitrine, ce cou ne touchera plus le sol. Avant ce résultat, indiquez-leur de ménager une plate-forme à l'aide de couvertures pliées, puis de s'allonger en plaçant leurs épaules à un peu moins de huit centimètres environ du bord des couvertures. Une fois les jambes amenées au-dessus de la tête, qu'ils conservent leurs épaules sur la plate-forme, le cou dégagé et la tête au sol. À partir de cette position, voici quelles devraient être vos instructions :

- Les bras relâchés sur les côtés, expirer, pousser sur les paumes et amener lentement les jambes au-dessus de la tête en *halasana* (posture de la charrue).
- Si les pieds ne touchent pas le sol, ou bien soutenir les hanches à l'aide des mains et des coudes en demi-pose sur les épaules, ou revenir au sol et pratiquer à l'aide d'un siège ou du mur contre lesquels les pieds vont reposer.

- Les pieds au sol par-dessus la tête, entrelacer les doigts derrière le dos et hausser lentement les épaules par en dessous pour faire porter le poids du corps davantage sur elles et non pas sur le cou.
- Presser les pieds fermement au sol pour activer les jambes, pousser la tête des fémurs vers le haut pour aider à la rotation du bassin vers l'avant et ainsi apporter plus de longueur à travers la colonne lombaire. Si possible, agir avec les pieds en flexion plantaire ; au besoin, garder les orteils recroquevillés, envisager de les poser sur une brique, un siège ou le mur.
- Dès lors, placer les mains contre le dos aussi près du sol que possible pour soutenir ce dos, puis lentement étendre les jambes vers le ciel (la méthode la plus simple consiste à ployer les genoux et à élever une jambe à la fois, l'on étendra les jambes ensemble plus tard au fil de la pratique).

Les élèves qui ne pratiquent pas salamba sirsasana I ou salamba sarvangasana bénéficieront de la plupart des bienfaits d'une inversion complète avec viparita karani (littéralement « l'action ou l'accomplissement de l'inversion, la tête en bas »), peut-être l'un des asanas réparateurs les plus calmants et profonds. Je le décris *infra* parmi les autres inversions. Il s'agit d'un asana excellent pour tous les élèves, notamment ceux qui pratiquent sur le mode énergétique, ceux qui ont vécu une journée stressante ou ceux qui se sentent déprimés sur le plan énergétique.

VIPARITA KARANI



Risques essentiels

Ischio-jambiers, lombaires.

Pour guider les élèves dans l'asana

Assis latéralement à proximité d'une paroi, s'incliner lentement sur le dos tout en orientant les hanches vers ladite paroi et en étendant les jambes contre elle. Si des ischio-jambiers trop tendus gênent l'extension des jambes avec les fesses au contact de la paroi, faire glisser les hanches pour les éloigner. Placer une couverture pliée sous les lombaires pour le bien-être du bas du dos et du sacrum. Se détendre.

Ce qu'il s'agit de rechercher et ce sur quoi il convient d'insister

Les paumes resteront posées sur le ventre et le cœur, à moins que l'on ne préfère étendre les bras au sol, paumes vers le haut. On pourra rassembler les jambes au moyen d'une sangle et stabiliser par un sac de sable placé sur les pieds. Tâtonner pour positionner les jambes comme en baddha konasana ou en upavista konasana.

HALASANA



Risques essentiels

Cou, lombaires, ischio-jambiers.

Pour guider les élèves dans l'asana

Allongé sur le dos, presser les paumes au sol et, sur une expiration, amener les pieds par-dessus la tête jusqu'au sol (ou sur une brique, un siège ou une paroi). Entrelacer les doigts derrière le dos et hausser légèrement les épaules par en dessous pour faire porter le poids davantage sur les épaules. En cas de pression dans le cou ou dans la colonne cervicale, s'aider d'une couverture pliée. Presser fortement les pieds au sol (si possible, les orteils vers l'arrière) pour engager et pousser les cuisses vers le haut avec l'os pelvien éloigné du ventre par l'allongement de la colonne.

Ce qu'il s'agit de rechercher et ce sur quoi il convient d'insister

Garder bras et pieds fermement ancrés. Amener les clavicules vers le bas en les élargissant à travers la poitrine et en poussant la colonne vers le cœur. Garder la pression des ischions vers le haut, en s'allongeant à travers la colonne.

SALAMBA SARVANGASANA

**Risques essentiels**

Cou, lombaires, épaules.

Pour guider les élèves dans l'asana

Revoir les explications sur les inversions, pages 229-231.

Ce qu'il s'agit de rechercher et ce sur quoi il convient d'insister

Revoir les explications sur les inversions, pages 229-231. Relâcher la posture soit en halasana, soit en jouant à ployer les jambes en position padmasana et s'équilibrer avec les mains au genou et les bras tout droit en urdhva padmasana avant le relâchement en pindasana.

KARNAPIDASANA



Risques essentiels

Cou, lombaires.

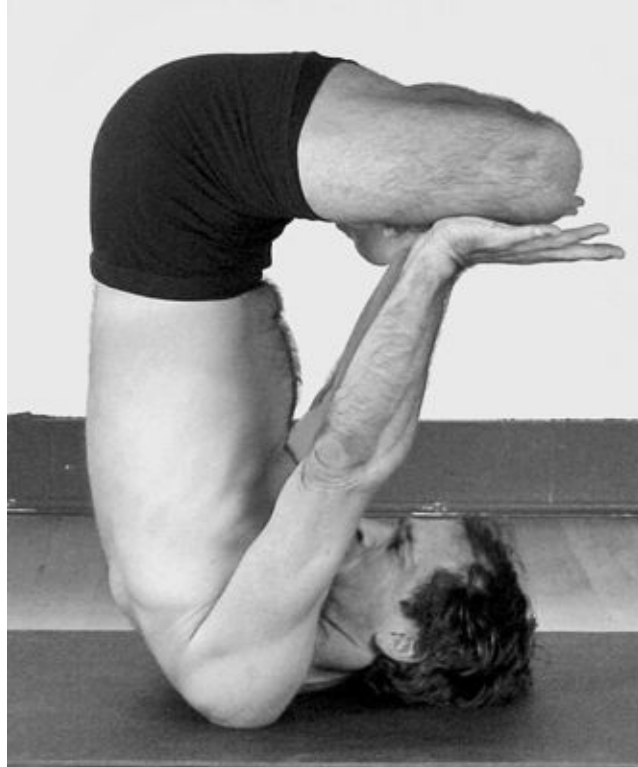
Pour guider les élèves dans l'asana

À partir d'halasana, relâcher les genoux vers les oreilles ou contre elles tout en pressant les bras au sol.

Ce qu'il s'agit de rechercher et ce sur quoi il convient d'insister

Presser les genoux contre les oreilles et écouter la respiration venue de l'intérieur. Conserver une pleine respiration.

URDHVA PADMASANA



Risques essentiels

Genoux, cou, lombaires.

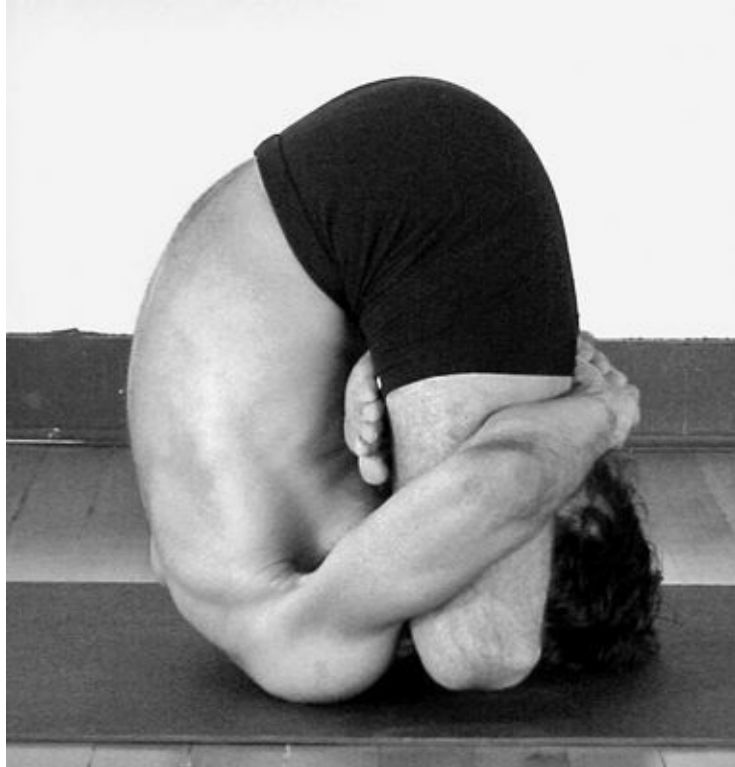
Pour guider les élèves dans l'asana

En salamba sarvangasana, amener les jambes en padmasana, utiliser une main à la fois pour s'aider, au besoin. Étirer les genoux en lotus tout droit vers le haut, puis étendre un bras droit vers le haut et amener le genou du côté droit sur la main, avant de réaliser le même geste avec le genou gauche et la main gauche.

Ce qu'il s'agit de rechercher et ce sur quoi il convient d'insister

Se concentrer sur l'enracinement des épaules, l'expansion de la poitrine, l'extension de la colonne et tenir la posture de façon stable tout en respirant doucement et largement. Engager le bandha mula et porter le regard sur le nez ou le ventre.

PINDASANA

**Risques essentiels**

Genoux, cou, lombaires.

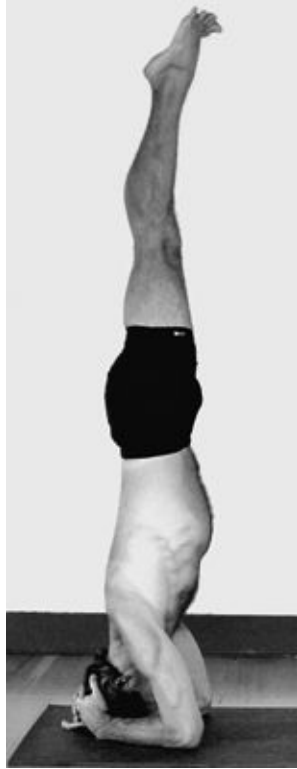
Pour guider les élèves dans l'asana

À partir d'urdhva padmasana, monter le lotus au cœur, entourer les jambes des bras et hausser le lotus plus près du cœur.

Ce qu'il s'agit de rechercher et ce sur quoi il convient d'insister

À la façon de karnapidasana, explorer le calme intérieur et affiner la respiration.

SALAMBA SIRASANA II



Risques essentiels

Cou, poignets, lombaires.

Pour guider les élèves dans l'asana

À genoux et sur les mains, poser le sommet du crâne et les paumes au sol : les poignets et la tête forment les points d'un triangle. Placer les poignets en ligne avec les épaules et amener les omoplates serrées contre les côtes dorsales. Retrousser les orteils, durcir les jambes et, lentement, amener les pieds vers les épaules pour élever les hanches au-dessus d'elles. Pousser fortement au sol par la tête et les mains, et élever les jambes à la verticale.

Ce qu'il s'agit de rechercher et ce sur quoi il convient d'insister

Comme en salamba sirasana I, ancrer le sommet du crâne pour allonger la colonne. Ne pas laisser les coudes s'écarter et arrimer les omoplates fortement contre les côtes dorsales. Activer les jambes comme en salamba sirasana I. En toute stabilité et bien-être, jouer à utiliser cet asana comme base de transition vers bakasana et d'autres équilibres de bras.

SAVASANA

Savasana (*sava*, « cadavre ») est l'ultime asana de réintégration après la pratique d'autres asanas et du pranayama. Demandez à vos élèves de se tenir allongés sur le dos et de se laisser aller aussi confortablement que possible, les bras

abandonnés sur le sol, paumes vers le ciel. Si l'un d'entre eux éprouve le moindre inconfort dans sa colonne lombaire, conseillez-lui/elle de placer une couverture roulée sous ses genoux. Il faut élever la poitrine un tant soit peu pour que les omoplates se relâchent lentement en se rapprochant l'une de l'autre, se laisser aller en suscitant un plus grand espace à travers le centre du cœur. Prendre une dernière inspiration profonde puis, sur l'expiration, tout abandonner, s'abandonner en commençant par laisser la respiration s'établir naturellement. Votre guidage se montrera minimaliste, il ne consistera qu'à recommander aux élèves de passer en revue pour les relâcher tous les points de tension du corps tout entier. Au final, aucun des muscles ne sera sollicité en quoi que ce soit. Dites simplement au groupe de se montrer attentif au moment présent. Suggérez-leur de s'imaginer que muscles et os se détachent les uns les autres, que tout le corps se délite. De la même manière, aussi naturellement que les pensées vont et viennent, qu'ils/elles en laissent aller le flot, s'y intéressent sans s'y attacher, de plus en plus tranquilles, calmes et limpides – qu'ils/elles respirent d'un souffle facile. L'on reste en savasana au moins cinq minutes. Si des élèves doivent quitter le groupe avant la fin de la séance, faites en sorte qu'ils se reposent en savasana avant leur départ. Vous allez sortir le groupe de savasana doucement, à l'aide d'un ton de voix tamisé, en replaçant la prise de conscience sur la respiration. Il s'agit de suggérer le ressenti du gonflement et dégonflement de la poitrine et du ventre, et de demander au groupe de respirer peu à peu plus profondément et plus consciemment, en éveillant par la respiration la conscience dans l'entité corps-esprit sur la moindre variation possible. Puis, vous proposerez de susciter de menus mouvements dans les doigts, les mains, les orteils et les pieds. Sur une profonde inspiration, indiquez d'étirer les bras au-dessus de la tête avant de rouler sur le côté droit, de se pelotonner et de se revivifier sur quelques respirations avant de revenir lentement à la position assise. Et s'ouvre alors la minute idéale de méditation.



CHAPITRE 8

L'APPRENTISSAGE DU PRANAYAMA

“Inspirez le vécu, expirez la poésie.”

Muriel Rukeyser¹

Respirer consciemment : voilà l'un des rôles les plus importants du hatha yoga, mais, pour la plupart des élèves, souvent le plus impalpable. La respiration nourrit, pilote la pratique de l'asana. Elle est la source de l'éveil énergétique à travers le corps. Par une respiration consciente, nous nous ouvrons dans la pratique de l'asana à meilleure connaissance de nous-mêmes, une façon de cultiver la plénitude du corps, du mental et de l'esprit. Certes, la respiration quitte souvent la conscience, noyée au cœur de tous les éléments qui entrent dans l'asana. Elle échappe à notre vigilance. Elle s'évanouit. C'est la règle. Et les élèves ont tendance à perdre leur concentration, leur attention part à la dérive ou s'éloigne par bonds de l'ici et du maintenant². Quand la respiration cesse de se montrer consciente, les élèves perdent cette perception subtile de la façon dont l'énergie flue dans leur corps, de la finesse du ressenti corporel, de l'unification corps-esprit, de l'affinement dans la pratique. Le maintien de l'attention à la respiration se révélera particulièrement difficile pour les débutants, lesquels essaient déjà de mouvoir leur corps en des positions nouvelles et souvent inconfortables, le tout en un endroit peu familier dans une situation inhabituelle. Même quand ces personnes progressent dans la pratique des postures, celle de leur respiration reste à la traîne. Au fur et à mesure que les asanas montent en difficulté, ce retard dans la maîtrise du souffle entrave la source profonde de stabilité et de bien-être qui dépend d'une respiration pleine et consciente. Il devient alors indispensable à vous, professeurs, de prendre en main le guidage des élèves vers la respiration yogique fondamentale – pranayama ujjayi – et de les initier à des techniques respiratoires plus affinées que vous puiserez dans l'art plus vaste du pranayama.

Le pranayama renvoie aux facettes les plus confuses du yoga. Plusieurs écoles de yoga décrivent même sa forme la plus basique, ujjayi, à travers des cheminements différents et contradictoires. S'agit-il du « pranayama », que l'on s'accorde à traduire le plus habituellement par « contrôle de la respiration » ou « contrôle de la force de vie » ? S'agit-il du « prana-ayama » qui évoque pratiquement l'inverse : la « libération de la respiration » ou l'« expansion de la force de vie³ » ? Quand bien même des enseignements et des professeurs, au rang desquels je cite des sources aussi autorisées que le *Hatha yoga Pradipika* et B.K.S. Iyengar, ont-ils démystifié son concept, il regagne en mystère quand les élèves sont mis en garde en ces termes : « Tant que les postures n'auront pas atteint la perfection, vous n'atteindrez pas le pranayama⁴. »

Eh bien ce chapitre révèle la découverte, le développement, les pratiques et l'enseignement du pranayama. Nous allons explorer brièvement les enseignements anciens pour une plongée dans les intentions originelles et les pratiques multiples du pranayama. Nous irons explorer la science moderne de la respiration pour une meilleure compréhension de l'anatomie et de la physiologie de la respiration. Une fois enrichis de ce bagage, nous explorerons l'art d'enseigner le pranayama, en commençant par aider les élèves à redécouvrir leur souffle naturel. Fidèle à l'accent que je porte sur le hatha yoga, je détaillerai l'enseignement du pranayama de base tel qu'il entre dans les pratiques contemporaines d'asanas avant d'aborder la façon d'enseigner plusieurs techniques pranayamas plus affinées qui équilibrent davantage l'énergie dans l'entité corps-esprit et ouvrent à un ressenti plus profond de l'intégration et du bien-être en général.



LA DÉCOUVERTE DU PRANAYAMA ET SON DÉVELOPPEMENT

Dans la réflexion qu'elle a menée sur le processus de découverte des anciens yogis, Dona Holleman (1999) estime que le pranayama fut en premier lieu développé par eux à partir de l'observation minutieuse des cycles naturels du souffle au sein du laboratoire de leurs corps. La simple observation de la respiration nous montre d'abord le mouvement rythmique du corps sur chacun des cycles. Si nous analysons le phénomène de plus près, nous constatons qu'une respiration ralentie génère un plus grand calme, qu'un souffle accéléré apporte plus d'énergie. Holleman affirme que cette connaissance conduisit au kapalabhati (« purification du crâne »), pranayama par lequel une respiration rythmique intense « énergitise » le corps, ce qui aboutit à une autre découverte : cette énergie décuplée peut s'acheminer depuis « les longs enroulements sinueux des intestins qui spiralent sur eux-mêmes et induisent de la chaleur » à travers la colonne spinale jusqu'aux « passages venteux » du cerveau où des transformations chimiques (et peut-être alchimiques) transcendent la perception et le ressenti d'être de l'individu. Toujours dans notre rôle d'observateurs attentifs de la respiration naturelle, nous notons les pauses naturelles qui l'entrecoupent, lesquelles, quand elles sont prolongées – particulièrement à l'issue de l'expiration – induisent la sensation d'une énergie pranique qui s'élève le long de la colonne vertébrale. Lorsqu'une telle pause s'accomplit consciemment, l'on pratique le *kumbhaka*, rétention respiratoire. Il arrive qu'en pareilles circonstances, l'énergie reste bloquée plutôt que de parcourir son chemin ascendant. Les anciens yogis nommèrent ces blocages chakras ou roues d'énergie. Le pranayama nadi shodana, la respiration alternée par les narines, équilibre le flux du prana qui passe en remontant par les nadis ida et pingala (canaux d'énergie) et s'élève le long de la colonne qu'il traverse par chacun des chakras majeurs. Cette respiration accomplie consciemment libère le flux du prana qui s'élève.

La respiration constitue le principal vecteur du travail sur le prana alors que le pranayama dépasse la simple fonction de pratiques respiratoires : il est un outil qui sert à « accroître notre petit réservoir ordinaire de prana en allongeant, dirigeant et régulant le mouvement de la respiration et par là même capable de limiter ou de restreindre l'afflux d'énergie pranique dans le corps-mental » (Rosen, 2002). Cette pratique qui consiste à user de la respiration comme d'un outil pour influencer le prana – et à travers lui l'éveil de soi et l'autotransformation

– est évoquée dès les anciens *Védas*, notamment dans le *Rig Véda* il y a plus de quatre mille ans. Le tout premier exposé qui en est détaillé figure dans le *Prasna Upanishad* dans lequel sa nature omniprésente de support vital est assimilée au soleil (on en apprend davantage sur le prana au chapitre trois). La première occurrence de l’insistance portée sur la respiration dans la pratique des asanas apparaît dans les *Yoga sūtras* immédiatement après la définition que donne Patañjali de l’*asana* comme *sthira sukham asanam* à travers l’utilisation du mot *prayatna*, que l’on traduit ordinairement par « effort ». Srivatsa Ramaswani (2000) souligne la nature triple de *prayatna*, dont l’une, *jivana prayatna*, a trait aux « efforts d’un individu pour maintenir la vie et, tout particulièrement la respiration ». Lorsque nous respirons, nous ressentons, et lorsque nous respirons plus librement et plus complètement, nous ressentons plus librement et plus complètement. Même si les asanas du hatha yoga contemporain se montrent beaucoup plus évolués et plus complexes qu’à l’époque de Patañjali, il s’agit d’explorer les asanas à travers la constance et le bien-être générés par la respiration en gardant continuellement le lien qui unit la respiration et le corps-esprit.

Les *Yoga sūtras* nous enseignent que la maîtrise de l’*asana* précède le contrôle de la respiration, lequel contrôle exige l’immobilité du corps et le calme de l’esprit. Nombreux sont les professeurs de premier plan qui expriment le plus grand respect pour cette opinion. « Parvenir à la constance et à l’immobilité au cours des asanas avant d’aborder les techniques de respiration », prévient B.K.S. Iyengar (1985). « Lorsque le pranayama et les asanas sont accomplis ensemble, souligne-t-il, l’on voit que la posture parfaite n’est pas affectée. Tant que les postures n’auront pas atteint la perfection, vous n’atteindrez pas le pranayama. » Dans cette perspective traditionnelle, la pratique de postures apparaît comme un développement des bases physiques et mentales qui assureront de vivre les bénéfices du pranayama de façon sécurisée et en plénitude. De la même façon que les asanas ne devraient jamais s’accomplir de façon forcée ni imposée, le pranayama trouvera l’excellence de sa pratique une fois que les asanas seront débarrassés « des symptômes qui naissent d’obstacles dans la personnalité » (*Yoga sūtras*, I.31) – souffrance, dépression, agitation et respiration irrégulière –, autant d’entraves pour le flux du prana. C’est à cette seule condition, dit-on, que la pratique du pranayama sera en mesure de réguler ce flux du prana à travers le corps.

L’approche qui sera la mienne ici s’inspire de cette voie traditionnelle. Tant que les élèves pratiquent *sthira sukham asanam*, explorer le pranayama n’offre aucun

danger (les exceptions importantes figurent dans le tableau 8.1). Le pranayama développe la fonction respiratoire, améliore le système circulatoire et par conséquent les fonctions de digestion et d'élimination. Lorsque le système respiratoire fonctionne à son optimum, les systèmes de purification naturelle du corps physique travaillent à son diapason. Associé à la pratique des asanas, le pranayama donne le moyen aux élèves de faire circuler l'énergie à travers le corps plus facilement et plus fortement, d'autant mieux que les poumons, les muscles et les nerfs associés à la respiration sont affinés. Lorsqu'ils auront appris à respirer consciemment et efficacement, ces mêmes élèves se décontracteront plus profondément, ils sauront pratiquer le lâcher-prise des inutiles tensions du corps et des organes des sens. Enrichis par cette relaxation approfondie et ce savoir éclairci, ils trouveront plus aisément la voie de la concentration, de l'équanimité et de la sérénité. En ce sens, le pranayama constitue pour tous la marche d'accès à une vie en bonne santé immédiate. Il donne des leviers supplémentaires d'approfondissement et d'affinement des asanas et des pratiques de méditation.

LA SCIENCE MODERNE FACE À LA RESPIRATION

Quand les yogis de l'Inde ancienne déchiffraient le pranayama vécu comme une pratique somatique spirituelle, les Grecs, dès le VII^e siècle avant notre ère, portaient en quête de la compréhension de la respiration tandis que les scientifiques égyptiens et babyloniens accumulaient un savoir empirique sur la physiologie globale des êtres humains (Taylor, 1949). Le scientifique philosophe Anaximène de Milet (né vers 570 ou 550 avant notre ère) rejoignait les Indiens et les Chinois par la croyance qui était sienne que l'essence de toute chose était l'air, ou *pneuma* (littéralement, « respiration »). Il disait : « Puisque notre âme, faite d'air, nous soutient, alors le pneuma et l'air imprègnent le monde entier » (Singer, 1957)⁵. Et pourtant, les traditions alchimiques et spirituelles, de par la vénération sacrée qu'elles rendaient à la respiration, ont souvent empêché les scientifiques de franchir le seuil de découvertes sur la nature de la respiration. C'est seulement au XVIII^e siècle qu'Antoine Lavoisier, père de la chimie moderne, développe le concept d'oxydation, au cœur scientifique de la respiration. À partir de cette découverte, Lavoisier et d'autres allaient bâtir le socle de l'étude détaillée de l'échange respiratoire naturel d'oxygène et de dioxyde de carbone, essentiel pour la vie.

Le cycle de la respiration repose sur une réalité physiologique de base : nos cellules et nos tissus ont besoin d'oxygène. Dès lors qu'ils sont oxydés, il leur faut évacuer l'oxyde de carbone qui en résulte. Au cours du processus respiratoire, l'oxygène parvient aux cellules par l'intermédiaire du sang artériel venu des poumons et du cœur, et le dioxyde de carbone revient au cœur et aux poumons sous la forme d'un sang veineux désoxygéné. Les membranes capillaires des poumons, dénommées alvéoles, assurent l'échange de ces gaz. Cet échange, actif à chaque respiration, survient environ douze à quinze fois par minute, il se renouvelle donc à peu près à 20 000 reprises par jour, nombre dont les fluctuations dépendent de l'état du système de chacun, du degré d'activité et d'émotions, et d'autres facteurs. La mécanique d'un tel échange fut longtemps désaccouplée des actions de pompage cœur-poumons. Bien sûr, cœur et poumons se révèlent essentiels dans le processus respiratoire, mais ils sont au service physiologique de la respiration et non pas la source physiologique de cette respiration. Cette mécanique respiratoire fut pour la première fois correctement expliquée par Galien vers 170 avant notre ère, et dans son détail beaucoup plus affiné seulement au XVI^e siècle par Léonard de Vinci. C'est à lui que l'on doit d'avoir compris que lorsque l'on crée plus d'espace dans les poumons par l'expansion du thorax, la pression de l'atmosphère force l'air à circuler par la trachée pour venir remplir l'espace ainsi généré (French, 2003 ; Keele, 1952). Nous allons le constater, cette découverte impacte directement le guidage des élèves en pranayama.

La science moderne reconnaît les mêmes phases de respiration que celles qu'avaient mises en avant les anciens yogis : inspiration, expiration et suspension de la respiration, l'apnée, qui survient naturellement après chaque inspiration-expiration. Le volume, le taux, la sonorité, l'intensité, les moments de mouvements physiques relatifs ou de tenue, comme le degré de passivité ou d'activité sont sujets à variation ; c'est le caractère unique de la combinatoire de ces qualités qui nous confère notre façon de respirer. Chacune de ces variantes est en outre susceptible de se voir modifiée volontairement : c'est le fondement des pratiques pranayamas.

Même si nous avons l'impression de ressentir tout notre corps respirer et d'y contribuer (ou, selon la perspective, d'être ventilé), ce sont les deux poumons qui constituent les organes fonctionnels premiers de la respiration, là où le sang et l'air sont effectivement mélangés comme carburant du fonctionnement physiologique général du corps. Chaque poumon offre dans les 2 500 kilomètres de voies respiratoires et environ 300 millions d'alvéoles, ces structures

cellulaires où s'élabore l'échange entre oxygène et dioxyde de carbone. Les alvéoles se montrent riches en fibres élastiques qui donnent aux poumons leur élasticité, cause première de la plupart des expirations. Les poumons sont enveloppés d'une membrane pleurale à deux couches, laquelle adhère aux côtes et au diaphragme, gage à la fois du mouvement et du maintien des poumons en place. L'air entre et sort des poumons par un système de voies respiratoires dont l'entrée sera le nez ou la bouche. Le nez représente l'organe le plus adapté à l'affinage de la filtration de l'air qui entre dans le corps : c'est là qu'il sera conditionné, purifié et humidifié. Le nerf olfactif du nez, parmi d'autres, offre une sensibilité subtile au flux respiratoire, considérablement plus grande que celle qui prévaut à la respiration buccale. Mais bien que la plupart des pratiques pranayamas supposent le passage par le nez, la bouche donne un accès plus court et plus direct aux poumons et par conséquent une plus grande facilité d'inspirer et d'expirer de grands volumes d'air (nous le verrons lorsque nous aborderons les pranayamas *bastrika* et *sitali*) ; en outre, les expirations complètes qui passent par la bouche étirent davantage le diaphragme.

Il existe deux manières basiques de respirer qui aboutissent à plusieurs façons de mobiliser les poumons : la manière costale (aussi dénommée « respiration thoracique ») et la manière diaphragmatique (ou « respiration par le ventre »). Au cours de la respiration costale, la cage thoracique s'ouvre sur l'inspiration et se referme sur l'expiration. Pendant la respiration par le diaphragme, le ventre grossit sur l'inspiration et se dégonfle sur l'expiration. Aucune des deux façons de respirer n'est « correcte » ou pas. Elles s'adaptent aux circonstances et se révèlent combinables sous forme de variations qui vont plus ou moins s'adapter à telle ou telle activité, mouvement ou intention énergétique. L'effort respiratoire se traduit à quelque 75 % par une respiration diaphragmatique.

La plénitude et la profondeur de notre respiration dépendent de la façon dont nous respirons, habituellement plus automatique que consciente. Une respiration dite « normale » brasse un volume relativement petit, de l'ordre de 500 millilitres (chiffre variable selon la constitution physique, l'état de forme et la santé), alors que notre capacité respiratoire se révèle quatre à sept fois plus importante. La capacité à respirer plus profondément, plus régulièrement et plus calmement – et à brasser l'énergie à travers le corps plus consciemment – se développe à travers des pratiques qui vont renforcer et assouplir les composants squelettiques et musculaires de l'appareil respiratoire. En soi, le mouvement de respiration maintient la souplesse et l'élasticité des côtes, du cartilage costal et des muscles qui soutiennent et mobilisent la colonne vertébrale, quoique le mode

de vie, l'âge et la génétique constituent des facteurs de diminution de cette capacité. La tendance veut que la cage thoracique se gonfle soit de l'avant vers l'arrière ou latéralement, plus rarement dans les deux directions ce qui aurait pour effet d'accroître la capacité pulmonaire. La pratique des asanas devient un outil efficace du développement du mouvement de la cage thoracique, élément d'une respiration équilibrée.

Les mouvements de la cage thoracique évoluent selon le positionnement et le propre mouvement du bassin, des jambes et des épaules. Bassin et cage thoracique sont reliés entre eux par la colonne lombaire à laquelle s'attachent plusieurs muscles de l'appareil respiratoire. Le mouvement du bassin se communique aux mouvements de la cage thoracique – et *vice versa* – eux-mêmes liés aux mouvements des organes présents dans le bassin et le thorax. Des jambes que l'on allonge étirent les muscles ilio-psoas à partir de leurs insertions sur le trochanter mineur des têtes fémorales par l'intermédiaire du bassin jusqu'à leur origine sur les vertèbres lombaires et la douzième vertèbre thoracique. Là justement où s'attache le diaphragme au tendon central. La ceinture scapulaire qui se compose du sternum, des clavicules et des omoplates participe de la respiration par le jeu des articulations osseuses et des attachements musculaires à la cage thoracique. Les bras et les épaules accentueront ou restreindront les inspirations et les expirations selon leur positionnement.

Le diaphragme et les muscles qui déforment la cage thoracique accomplissent l'essentiel du travail de la respiration. Au diaphragme correspondent environ 75 % de l'inspiration. Il s'agit d'un muscle en forme de double dôme fibreux à mi-poitrine, tout juste sous les poumons et le cœur, drapé à la façon d'un parachute au-dessus de l'estomac et du foie (Netter, 1997, voir ses planches). Il a pour base dorsale des fibres vertébrales asymétriques qui s'attachent à la troisième vertèbre lombaire. Il possède un tendon central fibreux à partir duquel rayonnent les fibres musculaires pour s'attacher sur toute la circonférence de la cage thoracique, sur le sternum et sur la surface profonde des huit plus basses côtes. Le diaphragme s'aplanit et descend lorsqu'il se contracte, sa forme varie avec la pression des côtes, des poumons, des muscles et des organes de l'abdomen. À l'image du cœur, il est sans cesse en travail. Lorsqu'il se contracte et s'abaisse, et qu'il déplace les contenus mous de l'abdomen, le volume pulmonaire augmente, la pression de l'air dans les poumons diminue et par conséquent l'air est attiré de l'extérieur. Lorsqu'il se décontracte, il remonte quand l'élasticité naturelle des poumons chasse l'air. Ainsi se boucle un cycle de respiration.

Les muscles qui agissent sur la cage thoracique, particulièrement les muscles intercostaux, entre les côtes comme leur nom l'indique, aident aux mouvements du diaphragme. Les filets (pectoralis minor) poussent les côtes en avant, la partie supérieure de la poitrine voit son espace augmenté ce qui facilite le remplissage du haut des poumons. Les muscles sternocléidomastoïdien et scalène contribuent à l'élargissement de la partie haute de la cage thoracique, ce qui participe au remplissage du haut des poumons. Le grand pectoral écarte les côtes basses et remonte le sternum, ce qui favorise une inspiration plus grande de la partie basse des poumons. Plusieurs muscles attachés aux côtes latérales et dorsales jouent des rôles complémentaires : le dentelé antérieur contribue à maintenir la forme de la cage thoracique (et participe à l'expiration) ; le groupe transverse épineux allonge la colonne et par conséquent contribue à l'élévation de la cage thoracique ; le petit dentelé postéro-supérieur écarte les côtes dorsales et facilite la respiration à l'arrière des poumons. Les muscles intercostaux, à leur tour, aident à une expiration complète en rapprochant les côtes et en comprimant les poumons. Dont le volume sera davantage réduit par la contraction des abdominaux : les transverses ceinturent la taille ; les obliques abaissent les côtes et compriment l'abdomen ; enfin le grand droit abdominal ferme davantage l'abdomen antérieur en rapprochant le pubis et le sternum. Les muscles du plancher pelvien fournissent un support adaptable qui offre une résistance à la pression venue du dessus tout en initiant l'activation des abdominaux sur les expirations complètes (Calais-Germain, 2005), actions proches des bandhas mula et uddiyana.

POUR ENSEIGNER LA MAÎTRISE DE LA RESPIRATION BASIQUE

Respirer survient naturellement, involontairement et inconsciemment. Cette « respiration naturelle » prend des allures considérablement variées selon le physique de la personne et son état émotionnel, mental et spirituel. Elle est affectée par la dépression, l'anxiété, la tension ou par des muscles respiratoires affaiblis, par la distraction, la léthargie ou une énergie déficiente⁶. Dans tous ces cas de figure, la respiration se révèle superficielle, inefficace et subordonnée aux muscles respiratoires secondaires plutôt qu'au diaphragme. Ne partez pas du principe que les élèves partagent une qualité de respiration calée sur des bases communes. Il vaut mieux les guider dans les pratiques pranayamas en commençant par explorer l'état spécifique de chacun et en élaborant à partir de

ce constat initial. Il s'agit avant tout d'entraîner les élèves à acquérir les principes d'une respiration contrôlée. « Apprendre à respirer bien ne relève pas d'un processus additionnel par lequel vous allez enseigner des techniques spécifiques d'amélioration d'une respiration telle qu'elle existe, explique Donna Farhi (1996), mais d'un processus de déconstruction par lequel vous apprendrez à identifier les attitudes établies qui s'opposent à l'émergence naturelle de la respiration. » Ce processus d'observation anticipe et développe l'appropriation des possibilités du pranayama tout comme il favorise une meilleure maîtrise somatique par lesquelles l'élève sera amené à relier ensemble consciemment respiration, corps et esprit.

À vous de guider cet éveil initial de la prise de conscience de la respiration en priant vos élèves de s'allonger sur le dos, les yeux clos, et de se syntoniser au flux naturel de leur respiration. Au cours de ce type d'exercice, « nous ne faisons rien, comme l'exprime Richard Rosen (2002), mais nous observons le “ce qui est”. » Tout en pilotant la prise de conscience de vos élèves, vous insisterez sur la perception du ressenti de la respiration à travers chacune des phases du cycle respiratoire :

- *Inspiration. Demandez* : une telle sensation ressemble à quoi ? Par quoi, à votre avis, commence l'inspiration ? Qu'arrive-t-il avant tout dans votre corps ? Comment la sensation de la respiration se module-t-elle au fil du flux ? Où ressentez-vous l'action de la respiration ? Quelles parties de votre corps entrent en mouvement ? Quelles sont les phases du mouvement ? Le flux descend-il, s'accélère-t-il ou vous paraît-il se bloquer quelque part ? À quoi comparer la sonorité du flux ? À quelle profondeur inspirez-vous ? Quels changements de sensation percevez-vous dans le centre du cœur, sur votre visage, entre vos tempes à mesure que la respiration vous pénètre ? Quelles fluctuations ressentez-vous mentalement ?

- *Acmé du remplissage. Demandez* : que ressentez-vous à la pointe de chaque inspiration ? Combien de temps dure la pause naturelle ? Que ressentez-vous dans votre corps ? Quelles fluctuations habitent votre esprit ?

- *Expiration. Demandez* : où ressentez-vous en premier le mouvement ? Votre respiration a-t-elle tendance à se précipiter vers l'extérieur ? Comment le rythme de l'expiration change-t-il au fur et à mesure que le souffle vous quitte ? Quels changements notez-vous dans votre corps et dans votre sensibilité globale au cours de l'expiration ? De quelle façon votre expiration se révèle-t-elle complète

? Quelles fluctuations ressentez-vous mentalement ?

- *Poumons vidés. Demandez* : que ressentez-vous quand vos poumons ne contiennent plus d'air ? Combien de temps avez-vous tendance à laisser s'instaurer la pause ? Ressentez-vous une impression de serrement ou de prolongement de l'apnée ? Comment qualifiez-vous la sensibilité éprouvée lors de l'absence d'air ? Quelles fluctuations ressentez-vous mentalement ?

Recommencez cette série de questionnement auprès d'élèves en position assise buste droit. Emmenez-les au fil des mêmes questions en leur faisant prendre conscience des sensations différentes nées de cette relation nouvelle avec la pesanteur. Une fois cette pratique de prise de conscience acquise, les élèves vont bénéficier d'une vision approfondie, ils vont mener ce genre d'observation au fil de positions variées, particulièrement au cours de la pratique des postures.

POUR AFFINER LE FLUX DE LA RESPIRATION

À l'issue de cette prise de conscience élémentaire de la respiration, vous allez pouvoir montrer à vos élèves comment ils vont s'essayer à développer et affiner plus subtilement leur respiration, vous allez les aider à découvrir comment travailler *sthira sukham asanam* avec davantage de facilité en adoptant des types différenciés de respiration. L'on va commencer à leur faire ressentir la contraction et le relâchement de leurs muscles respiratoires, et les mouvements liés au sein de leur corps avec deux manières d'inspirer et d'expirer. Voici comment⁷ :

PURAKA – L'INSPIRATION

Une inspiration singulière est dénommée *puraka*, une façon d'exprimer « la prise d'énergie cosmique de la part d'un individu pour son développement et sa progression » (B.K.S. Iyengar, 1985). Selon les autres actions menées – certains *asanas*, *pranayamas* ou une posture assise en méditation –, la respiration sera reçue de telle ou telle façon pour soutenir au mieux la situation du moment. Les exercices que je vais décrire sont conçus pour que les élèves développent et affinent leur prise de conscience et leur pratique de *puraka*. Lorsque vous conduirez ces pratiques, poussez vos élèves à rester ouverts sur la respiration sans s'obnubiler dessus. La pratique venant, la respiration sera reçue avec délicatesse quoique pleinement, en constance quoique facilement, elle

n'interférera que fort discrètement avec l'entité corps-esprit.

Inspiration diaphragmatique

- Sur le dos, fléchir les hanches et les genoux comme pour préparer setu bandha sarvangasana, placer une paume sur le ventre, l'autre sur le centre du cœur. Sentir la façon dont les expirations complètes déclenchent la contraction des muscles abdominaux.
- Sur l'inspiration, sentir comment le ventre se gonfle. Rester concentré sur ce mouvement causé par la contraction et la descente du diaphragme.
- Jouer sur des variations de l'amplitude de l'expiration, sentir comment elles se traduisent par les mouvements induits du ventre. Tâcher de garder colonne et côtes relâchées, et n'obéir qu'aux mobilités de la respiration induites par le diaphragme.
- Jouer sur la façon d'entamer, d'arrêter et de varier le rythme et le volume de chaque respiration, en concentrant cet effort sur le diaphragme et en restant attentif aux effets induits ailleurs dans le corps. Poursuivre cette exploration en posant les paumes plus bas sur le ventre.
- Explorer le contrôle de variations de volume par des inspirations diaphragmatiques dans des régions pulmonaires variées (un côté puis l'autre, à l'avant et à l'arrière, par le bas et par le haut) et des positions alternées : sur le dos avec les bras au-dessus de la tête, recroquevillé sur le côté, sur le ventre.
- Et au final, essayer les inspirations diaphragmatiques en empêchant l'abdomen de se gonfler, utiliser les mains sur les côtes pour ressentir leur écartement graduel et leur élévation. Essayer de faire en sorte que ces mouvements naissent de la base du thorax plutôt que du palier plus superficiel des côtes. Recommencer à partir de positions variées.

Inspiration costale

- Le buste droit, confortablement installé en vajrasana (posture du diamant ou de la foudre, le cas échéant soutenu par des accessoires pour aboutir à la neutralité pelvienne et à celle de l'extension spinale), placer les paumes tout en haut des côtes latérales.

- Expirer à fond, sentir les côtes latérales et dorsales descendre ensemble.
- Sur les inspirations, pousser les côtes contre les mains sans les empêcher de s'écarter l'une de l'autre sous l'effet du grand dentelé qui élève et tire les côtes vers l'arrière et l'extérieur. Essayer de ne créer le mouvement qu'avec les côtes, épaules et ventre décontractés, et ressentir la pleine expansion de la cage thoracique et des poumons.
- À l'exercice suivant, mettre en œuvre les inspirations à travers les muscles grands pectoraux du haut de la poitrine : amener doucement les omoplates contre les côtes dorsales, placer les doigts d'une main face aux épaules et ceux de l'autre main sur les côtes avant, en ligne avec l'appendice xiphoïde (tout juste sous la ligne de poitrine).
- Inspirer et expirer, tâcher de ressentir la contraction des grands pectoraux qui élèvent le sternum tout en faisant s'écarter les côtes basses et centrales.
- Prendre conscience des régions hautes de la poitrine et des poumons, placer les doigts précisément sous les clavicules pour essayer de sentir les côtes.
- Les omoplates bien décontractées sur les côtes dorsales, essayer de concentrer l'inspiration comme si la respiration entraînait dans les clavicules, tout en activant les grands pectoraux pour ouvrir pleinement le centre du cœur.
- Essayer d'alterner les inspirations par l'activation des muscles pectoraux dits filets (pectoralis minor) puis par les grands dorsaux. Ressentir la façon dont les différents mouvements induits ouvrent des régions distinctes de la cage thoracique.
- Alors, expérimenter la respiration haute en mobilisant les sternocléidomastoïdiens (SCM) et les scalènes.
- Avec les doigts légèrement au-dessus du creux entre les clavicules, incliner légèrement la tête en arrière pour sentir la mobilisation des SCM. Des « reniflements » rapides vous feront sentir la contraction de ces muscles. Travailler ce faisant aux inspirations complètes et à leur maintien, avec l'élévation du sternum. Noter comment le processus approfondit la respiration.
- Placer les doigts sans appuyer des deux côtés du cou pour apprécier la texture des muscles scalènes qui vont de l'apophyse transverse des vertèbres cervicales

supérieures à l'extérieur des deux premières côtes. Ces muscles contribuent aux mouvements respiratoires supérieurs.

RECHAKA – L'EXPIRATION

Une expiration simple se nomme *rechaka*, « ce par quoi l'énergie du corps s'unifie graduellement avec celle de l'esprit », selon les mots de B.K.S. Iyengar (1985).

Expiration abdominale

- Assis en vajrasana, rejeter le souffle lentement et complètement tout en conservant le positionnement neutre des côtes inférieures, et en ressentant la contraction naturelle du haut du ventre tout juste en dessous de ces mêmes côtes. Remarquer la tendance de la colonne à s'arrondir en flexion avant.
- Les paumes sur le ventre, répéter l'exercice la colonne étirée.
- Alors, ajouter le bandha mula, contracter légèrement en les élevant les muscles transverse du périnée et pelviens profonds.
- S'entraîner à relier la montée énergétique et musculaire du bandha mula à la contraction graduelle de l'abdomen, ce qui va éveiller de plus en plus les muscles abdominaux transverses.
- Puis essayer d'engager successivement les muscles abdominaux depuis le nombril jusqu'aux côtes inférieures au fur et à mesure de l'expiration.

Expiration costale

- Placer une paume sur le cœur, une autre sur le ventre, expirer lentement quand le sternum se rétracte vers la colonne tout en minimisant la contraction des abdominaux. Cette pratique fait prendre conscience du muscle triangulaire du sternum qui ferme la cage thoracique à l'avant. Tâcher de ressentir la flexion discrète du haut de la colonne sur l'expiration.
- Les paumes placées sur les côtes latérales, répéter l'exercice en sentant descendre les côtes latérales sur la contraction des obliques et la légère flexion de la colonne.

- Placer les doigts sur l'appendice xiphoïde et répéter cet exercice pour sentir les côtes inférieures avant descendre vers l'intérieur.

Faites pratiquer ces mouvements de base d'inspiration et d'expiration au fil de vos cours ordinaires pour pousser les élèves à développer l'équilibre et l'intégrité de leur respiration. La plupart d'entre eux vont trouver au début que leurs inspirations et expirations diffèrent par leur rythme, leur consistance, leur sonorité, leur intensité et leur durée. Par la suite, nous verrons comment enseigner les variations de rythme de l'inspiration et de l'expiration, y compris les rapports égaux et inégaux entre eux (*sama-vritti* et *vishama-vritti*). Au fil de la pratique, *puraka* et *rechaka* s'équilibrent et assurent le fondement de toutes les autres pratiques *pranayamas*, où entre le *pranayama ujjayi*.

PRANAYAMA UJJAYI : LA RESPIRATION YOGIQUE DE BASE

La technique respiratoire de base en hatha yoga a pour nom *pranayama ujjayi*. Nous respirons par le nez et la voie de l'air n'est que très légèrement entravée par un minuscule rétrécissement de la gorge à l'épiglotte (dont vous ressentez l'existence lorsque vous toussiez ou que vous vous gargarisez). Avec pour effet l'accroissement de la vibration du larynx qui crée une sonorité douce comme le vent bruissant à travers les arbres ou la plainte de la mer sur le rivage. Les effets d'*ujjayi* sont de trois ordres : 1/ l'air est réchauffé lorsque la respiration passe uniquement par le nez, il réchauffe donc les poumons, lesquels réchauffent le sang, d'où le réchauffement du corps et la contribution à l'éveil de ce corps aux mouvements naturels lors des *asanas* ; 2/ la sonorité et la sensation tirées d'*ujjayi* aident à conserver la conscience de la respiration qui flue avec constance, facilité et équilibre ; et 3/ la sonorité rythmique d'*ujjayi* contribue à apaiser les nerfs et à créer une pratique intérieure calmée.

Certains enseignements mettent en avant que la technique *ujjayi*, comme d'autres aspects de la pratique, offre la nature d'un « secret » qui devra (et devrait) s'autorévéler dès lors que la respiration est laissée libre dans la pratique des *asanas*⁸. D'autres vont initier directement les élèves à l'*ujjayi* comme composant des deux pratiques, *asana* et *pranayama*. Une approche est-elle meilleure que l'autre ? La meilleure réponse tient à la pratique qui va créer une énigme apparente : comment pourrait-on savoir s'il est bénéfique d'apprendre

ujjayi avant de l'apprendre ? Même s'il semble que le pranayama ujjayi ne soit porteur d'aucun danger d'aucune sorte au cours de la pratique des postures, il peut s'enseigner et se pratiquer d'une façon qui restreigne la respiration avec excès, notamment lorsqu'il est appris *via* l'application du bandha jalandhara (élément essentiel de bien d'autres pratiques pranayamas, mais pas pour ujjayi). Comme pour beaucoup d'autres éléments de la pratique, conserver de la simplicité à la technique donne aux élèves le moyen de l'utiliser en première sensibilisation qu'ils affineront à travers leur propre pratique. Voici donc un moyen simple de guidage des élèves dans la découverte et l'approfondissement d'ujjayi :

1. Demandez à vos élèves confortablement assis ou bien debout en tadasana de fermer les yeux, d'ouvrir la bouche et de respirer comme s'ils essayaient d'embuer un miroir. Ce qui a pour effet immédiat de donner la sonorité et l'impression d'ujjayi, avec la prise de conscience de la zone de l'épiglotte.
2. Dites-leur d'essayer de produire le même son et de ressentir la même chose en inspirant *et* en expirant (la tendance est de se contenter de l'action sur l'inspiration).
3. Vous leur indiquez de fermer la bouche et de respirer par le nez mais en produisant le même son et en conservant la même sensation.
4. Poussez-les à jouer quelque peu de cette respiration, à créer une restriction plus ou moins forte dans leur gorge, à remarquer comment s'en trouve affecté le flux de la respiration, sa sonorité et la sensation globale.
5. Enfin, invitez-les à commencer à traiter leur ujjayi avec un sentiment de délicatesse, à s'essayer à respirer plus profondément et plus fortement – mais toujours délicatement et en douceur.

Les élèves sont en mesure d'appliquer immédiatement le pranayama ujjayi dans leur pratique des asanas. Je vous livre quelques conseils pour vous aider à démontrer la relation entre le pranayama ujjayi et les asanas :

- Suggérez-leur de produire le flux constant, rythmique, équilibré, fort tout en restant doux, d'ujjayi comme un élément tout aussi important que n'importe quel autre au cours de leur pratique des postures. Qu'ils le travaillent de façon à le garder le moins changé possible du début à la fin de la session.

- Il est possible d'apporter des variantes délibérées à ujjayi, de lui appliquer plus d'intensité pour nourrir des mouvements plus difficiles et une expression moindre pour induire un sentiment de calme plus profond.
- Poussez vos élèves à travailler l'approfondissement de leur pratique des asanas autour de l'intégrité de la respiration, plutôt que d'essayer de forcer la respiration pour réussir les asanas.
- Il faut se syntoniser en ujjayi pris comme le baromètre de l'effort énergétique et de l'intensité physique de la pratique, une source de retour d'information immédiate que les élèves utiliseront au fur et à mesure qu'ils affineront leur pratique.

L'APPROFONDISSEMENT DE LA PRATIQUE DU PRANAYAMA

Les techniques pranayamas que voici sont conçues pour affiner davantage l'éveil de l'énergie subtile et la prise de conscience de la connexion corps, respiration et esprit. Chacune de ces techniques se bâtit à partir de la respiration naturelle et disciplinée des pratiques puraka-rechaka évoquées plus haut. Vous n'invitez vos élèves à se plonger dans ces méthodes approfondies qu'après qu'ils auront maîtrisé stabilité et facilité avec puraka-rechaka et ujjayi. Comme à chaque fois que vous enseignerez d'autres techniques de respiration, vous les amènerez à trouver un plus grand intérêt dans la relaxation plutôt que dans la maîtrise de la performance absolue côté technique respiratoire. Offrez le concept de sthira sukham asanam comme un outil d'exploration sûre du pranayama. Dites-leur de conserver la constance du bandha mula à travers toutes ces pratiques et d'engager différemment les bandhas jalandhara et uddiyana comme nous les avons expliqués.

Il existe plusieurs contre-indications à l'exercice des techniques pranayamas. Les élèves enceintes s'en tiendront à ujjayi. Ceux qui souffrent d'hypertension, de troubles cardiaques ou de pressions intracrâniennes, ou encore, spécifiquement, autour des yeux s'abstiendront de toute rétention respiratoire ou de kapalabhati. Aux élèves qui souffrent d'hyper ou d'hypotension, il sera conseillé de ne s'aventurer dans ces techniques que modérément en ne pratiquant que le premier degré de chacune d'elles et en s'auto-évaluant avant d'agir.

LE PRANAYAMA VRITTI OU LA RESPIRATION FLUCTUANTE

La respiration fluctue de bien des manières, à commencer par la longueur ou durée relative des inspirations, des expirations et des pauses entre elles. En pranayama vritti, les rapports entre ces durées sont régulés. Il existe deux pratiques : le sama-vritti (fluctuation égale) et le vishama-vritti (fluctuation inégale). Nous allons dans un premier temps nous attacher à les enseigner sur l'inspiration et l'expiration. Plus loin, dans le cadre de l'introduction aux pratiques kumbhaka, nous appliquerons ces qualités à la rétention.

Pranayama sama-vritti

- L'on commencera par un guidage de l'observation de la respiration naturelle. Demandez à vos élèves de se contenter d'observer leur respiration sans la modifier d'aucune sorte, de remarquer comment elle flue en entrant et sortant et comment la pause s'établit. Dites-leur de maintenir une respiration régulière.
- Puis demandez-leur de commencer à décompter la durée de leurs inspirations et expirations, et de noter la différence.
- À l'étape suivante, fixez une durée uniforme aux inspirations et aux expirations, en commençant par un chiffre confortable (pour la plupart des élèves il sera de l'ordre de trois à cinq).
- Peu à peu, pratique après pratique, vous augmenterez la longueur des inspirations et des expirations dont vous maintiendrez le nombre égal.
- Vous pousserez vos élèves à privilégier la constance et le bien-être par rapport à la recherche de respirations plus longues ou plus profondes. La profondeur de la respiration ne dépassera pas le cap de leur relaxation et de leur bien-être.

Pranayama vishama-vritti

- Vous commencerez l'apprentissage du pranayama vishama-vritti par sama-vritti. À l'issue d'une expiration naturelle et équilibrée, indiquez d'allonger l'inspiration d'une unité par rapport à l'expiration, et pendant plusieurs cycles.
- Poussez le groupe à examiner et à ressentir les changements dans la qualité de

la respiration tout comme des réactions physiques et mentales subtiles.

- Augmentez graduellement le rapport inégal en allongeant la longueur des inspirations pour finir par inspirer deux fois plus longtemps qu'expirer.
- Laissez pratiquer plusieurs minutes avant le retour à la respiration naturelle, puis inverser les rapports en augmentant graduellement les expirations sur les inspirations.

KUMBHAKA OU LA RÉTENTION RESPIRATOIRE

Kumbhaka consiste à maintenir et augmenter la pause naturelle qui survient entre inspirations et expirations⁹. La suspension de la respiration au cours de ces pauses aboutit à l'amélioration du calme et de la clarté du corps-esprit. Il en existe deux formes : *antara* kumbhaka, rétention de l'inspiration ; *bahya* kumbhaka, rétention de l'expiration¹⁰. Il est important de développer ces pratiques lentement, en affinant peu à peu l'intelligence neuromusculaire du diaphragme, des muscles intercostaux et des autres muscles respiratoires secondaires. La pratique ne doit correspondre à aucune contrainte ni dans le corps ni dans le mental. Répétez à vos élèves d'agir en douceur quand il s'agit d'allonger la durée de la rétention. Procédez ainsi :

Antara kumbhaka

- Vos élèves sont assis à l'aise, le buste droit. Guidez le groupe en une respiration naturelle au puraka-rechaka équilibré (pranayama sama-vritti).
- Amenez-les en pranayama ujjayi et accompagnez l'approfondissement graduel de la respiration. La colonne sera érigée naturellement et décontractée, le centre du cœur large et léger, le cerveau aussi allégé et calme que possible en la circonstance.
- Sur le recours aux pratiques de prise de conscience de la respiration de base évoquées plus haut, demandez aux élèves de se concentrer sur la pause naturelle à la pointe des inspirations, et de remarquer ce qui survient dans leur corps, dans leur mental tout en élargissant le ressenti d'être dans cet espace.
- Dispensez les conseils oraux voulus pour les encourager à sentir la circulation

sans rupture qui s'opère au moment de la pause et en dehors d'elle. Et l'on restera sur cette pratique simple pendant plusieurs cycles respiratoires.

- Présentez antara kumbhaka et demandez aux élèves de retenir leurs inspirations quelques secondes.
- Indiquez-leur de tenir leur souffle à l'aide du moindre effort et de capter les sensations de changement dans leur corps et leur mental.
- Au moment du basculement vers l'expiration, il est courant que le souffle se précipite vers l'extérieur ; auquel cas, préconisez une légère durée de rétention.
- À la suite d'un antara kumbhaka, pilotez plusieurs séries de pranayamas ujjayi, ce qui replace les poumons à leur état naturel. Le rythme inspiration/expiration se fera régulier et constant avant de recommencer antara kumbhaka.
- L'étape suivante consiste à allonger graduellement la durée de la rétention, pour autant que personne ne ressente la moindre gêne, un déséquilibre dans les inspirations et les expirations ni de resserrement ou d'étouffement dans les poumons.
- Les élèves gagneront à travailler l'accroissement de la rétention pendant un ou deux décomptes à chaque session, et finir par tenir la respiration aussi longtemps qu'ils le pourront en total bien-être.
- Lorsqu'ils seront à même de retenir facilement leur respiration pendant une quinzaine de secondes, ils développeront la plénitude de la pratique antara kumbhaka par l'engagement des bandhas mula, uddiyana, pour contenir ainsi l'énergie pranique.

Bahya kumbhaka

- Vous aborderez bahya kumbhaka seulement lorsque vos élèves pratiqueront antara kumbhaka avec aisance.
- Guidez-les en ujjayi, en attirant leur attention sur la pause naturelle lorsque les poumons sont vidés. Pratiquer plusieurs séries d'ujjayi et affiner la prise de conscience du mouvement qui s'opère vers l'intérieur et à l'extérieur au moment de la pause.

- Sur les quelques premières rétentions de l'expiration, tenir sur un décompte seulement puis accomplir plusieurs séries d'ujjayi en continu avant de recommencer.
- L'on augmentera graduellement le décompte en tenant sur une simple rétention. Poussez les élèves à garder leurs yeux, leur visage, leur gorge et le centre du cœur avenants et de ne pas se serrer le ventre.
- Contrairement aux inspirations, les expirations stimulent naturellement les bandhas mula et uddiyana. Apprenez aux élèves à activer les bandhas en simultané avec bahya kumbhaka en commençant par leur demander d'essayer de soutenir le bandha mula tout en respirant et en retenant leur souffle.
- Aborder le bandha uddiyana dès lors que les élèves sont en mesure de retenir leur respiration sans contrainte sur trois décomptes. Au moment où ils rentrent le ventre vers la colonne et en hauteur vers le diaphragme, bon nombre des pratiquants ressentent un serrement de leur poitrine, dans leur gorge et dans la tête. Si tel est le cas, annuler.
- Pour sortir de bahya kumbhaka, il est important avant tout de décontracter complètement le ventre de façon que le diaphragme travaille naturellement ; alors seulement accueillir consciemment le souffle.
- Si l'air se rue dans les poumons, c'est que bahya kumbhaka aura été tenu trop longtemps.
- Développer peu à peu cette pratique en allongeant la durée de rétention et en ajoutant antara kumbhaka sur les mêmes cycles de respiration.

Quand les élèves auront affiné leur pranayama vritti et leurs pratiques kumbhaka, il sera temps de les accompagner dans les associations de ces pratiques. Voici comment :

- Pour appliquer le pranayama vritti à la pratique kumbhaka, enseignez d'abord sama-vritti dans chacune des quatre phases du cycle respiratoire : travailler une durée égale en puraka, rechaka, antara kumbhaka et bahya kumbhaka, en commençant par un décompte ternaire pour l'allonger peu à peu.
- Rappelez à vos élèves de porter une grande attention aux transitions entre chaque phase tout en conservant une concentration mentale, un calme

émotionnel et de l'aisance physique. Quand ils se montrent capables de soutenir cette pratique en confort quelques minutes avec au moins un décompte de cinq dans chaque phase, introduisez petit à petit vishama-vritti, faites varier la durée de puraka, rechaka, antara kumbhaka et bahya kumbhaka, le tout graduellement.

- Travaillez à partir de taux de respiration : commencer à accroître antara kumbhaka dans un rapport de 2:1 vis-à-vis de puraka et rechaka, et autoriser la pause naturelle quand les poumons sont vidés. Puis augmenter graduellement ce taux pour aller jusqu'à 4:1. Au taux de 3:1, commencer par paliers à étendre la durée de rechaka pour terminer à un rapport de 2:1 sur puraka.
- Introduire bahya kumbhaka en commençant par une rétention tous les deux décomptes et continuer jusqu'à une durée égale à puraka.
- Poursuivre la pratique, finir avec une durée égale pour puraka et bahya kumbhaka, antara kumbhaka au rapport de 4:1 sur puraka et pour rechaka de 2:1 sur puraka.
- Vous verrez que la tendance de cette pratique est d'aboutir à du halètement ; n'étendre les durées que dans la mesure où le rythme reste stable.

VILOMA : À CONTRE-COURANT

Le terme de *viloma*, littéralement « à rebrousse-poil », fait allusion à l'action de s'opposer à la ligne ou au mouvement naturel de la respiration. En pranayama viloma, on établit à plusieurs reprises des pauses au cours de puraka et/ou rechaka tout en modifiant le moins possible le positionnement et l'engagement du diaphragme, de la cage thoracique et des poumons. À force de pratique, la prise de conscience sera établie à travers chaque cycle de respiration, les nerfs au repos en soutien aux deux flux et à la pause. Commencez par inviter les élèves à s'asseoir confortablement le buste droit et orchestrez plusieurs séries de pranayamas ujjayi. Veillez à l'équilibre et à la facilité de la respiration. Puis offrez ce type de guidage :

- Après une expiration complète, poussez vos élèves à inspirer à la moitié de leur capacité et à retenir leur souffle quelques secondes avant de compléter l'inspiration.
- Répéter l'exercice plusieurs fois avant d'ajouter une seconde interruption sur

l'inspiration, et poursuivre de cette manière jusqu'à l'obtention de cinq pauses – à condition de ne créer ni stress ni fatigue.

- Faites suivre la pratique par plusieurs cycles de pranayamas ujjayi avant un repos en savasana.
- Puis répéter cet exercice avec des pauses sur les seules expirations. À chaque interruption du souffle, obtenez des élèves une plus grande prise de conscience discrète et un engagement en bandha mula, plus un bandha uddiyana léger et graduel.
- Les poumons vidés, il faut un diaphragme décontracté, le ventre légèrement rentré et remonté avant de s'abandonner à l'inspiration.
- Après un repos de quelques minutes en savasana, amenez les élèves en pranayama viloma à la fois sur l'inspiration et sur l'expiration.

Pour les élèves avancés chez lesquels le pranayama viloma de base ne provoque aucun effort contraignant, c'est le moment d'accéder à la pratique totale de cette technique qui met en scène kumbhaka.

- Commencez avec antara kumbhaka à la suite d'une inspiration en pranayama viloma scandée par une interruption ou davantage. Garder le diaphragme décontracté pendant les pauses.
- Sur antara kumbhaka, retenir l'inspiration pendant deux ou trois secondes avant rechaka, avant une rétention graduellement allongée en présence des bandhas mula et uddiyana.
- Après avoir développé en douceur cette pratique pendant plus de dix minutes sur chaque séance, pratiquer les expirations de pranayama viloma décrites *supra*, que vous ferez suivre par bahya kumbhaka, avec une montée graduelle des interruptions viloma et l'allongement de bahya kumbhaka.
- Pour parvenir à une pratique complète du pranayama viloma, invitez vos élèves à travailler les inspirations et les expirations viloma simultanément avec antara et bahya kumbhaka, et à allonger peu à peu la pratique.

KAPALABHATI : L'EXPLORATION DE LA LUMIÈRE

Le pranayama *kapalabhati* (de *kapala*, « le crâne » et de *bhati*, « l'éclat ») énergise le corps entier par une formidable oxygénation de l'apport sanguin qui va générer un sentiment d'euphorie¹¹. Au cours d'une respiration naturelle, l'inspiration se montre active, autrement dit mise en action par les muscles, alors que l'expiration se révèle passive car le fruit de la contraction des poumons élastiques. C'est tout le contraire qui survient en pranayama kapalabhati : les expirations adoptent le mode actif, les inspirations sont passives. La technique que je décris ici provient du *Hatha yoga Pradipika* (II.35). Le *Gheranda samhita* offre d'autres formes de kapalabhati qui mêlent à cette technique le pranayama nadi shodana (*voir ci-dessous*).

- Commencez par engager les élèves dans plusieurs séries de pranayamas ujjayi qui vont chauffer les poumons et les mettre en condition sur l'activation du bandha mula.
- Après une inspiration ujjayi complète, le souffle est amené à mi-voie puis rapidement et à plusieurs reprises éjecté par le nez avec une légère pause quand les poumons sont vidés. La sonorité provient des narines et non pas de la gorge.
- L'inspiration reprend naturellement.
- Au tout début de la mise en œuvre de cette pratique, demandez aux élèves de réaliser vingt-cinq expirations rapides avant de remplir leurs poumons et de mettre en œuvre antara kumbhaka sur quelques décomptes avant de relâcher le souffle et de se relaxer.
- À la suite de quoi et après chaque série successive, attirez leur attention sur les sensations éprouvées dans leur tête, qui traduisent la survenue du calme et des effets de clarification de cette pratique.
- Accroître progressivement jusqu'à plusieurs minutes un kapalabhati soutenu que suivront des kumbhakas.
- Compléter la pratique kapalabhati par savasana ou bien entrer en mouvement dans la pratique de l'asana.
- Explorer la séance kapalabhati calmement, s'asseoir en consacrant une minute ou deux à étendre les bras à l'extérieur et vers le haut au-dessus de la tête, en *shishula phalakasana* (posture de la planche du dauphin) ou en ardha navasana.

BHASTRIKA : LA RESPIRATION DU SOUFFLET

Le pranayama *bhastrika* (« le soufflet ») ressemble à kapalabhati quoique plus intense dans sa façon de ventiler les flammes du feu intérieur. Vous n'initierez vos élèves à cette technique que s'ils se montrent à l'aise dans la pratique kapalabhati. Cette fois, inspirations comme expirations passent par les narines sous la forme d'une succession forte et rapide. Contrairement à kapalabhati, l'on ne marquera pas de pause après l'expiration.

- La séance commence assis, et vos élèves pratiquent le pranayama ujjayi.
- Entamer bhastrika par une expulsion rapide du souffle après une inspiration à mi-voie.
- Accomplir l'inspiration qui va suivre aussi fortement et rapidement que l'expiration, suivie d'une forte et rapide expiration : une série de bhastrika est alors bouclée. La sonorité doit provenir du nez et non de la gorge.
- Exécuter cinq à dix séries en terminant sur une expiration et plusieurs séries de pranayamas ujjayi, le tout à répéter trois fois ou plus.
- Vous augmenterez progressivement le nombre des cycles dans chaque série et le nombre de séries à chaque séance, pour finir par soutenir bhastrika pendant cinq à dix minutes.
- Observer un repos en savasana.

SITALI : RAFRAÎCHIR LA RESPIRATION

L'objectif du pranayama *sitali* (sitali, « refroidir ») est de rafraîchir et de calmer le corps physique et le mental. Il se pratique si on le veut à tout moment, y compris au cours des postures et dans la foulée de pranayamas explosifs comme kapalabhati. En l'occurrence, la langue est légèrement tirée hors de la bouche et ses bords enroulés de façon à former un canal (la capacité d'y parvenir est génétique ; certains réussissent, d'autres pas. Si un élève ne peut pas relever ainsi les bords de sa langue, dites-lui de visualiser la situation et de poursuivre la pratique). Voici quelles seront vos instructions :

- Confortablement assis, fermez les yeux et détendez-vous.

- Sortez la langue, retroussez ses bords de façon à créer un canal d'humidité.
- Lentement, profondément, faites circuler le souffle à travers la langue, sentez-le s'humidifier et se rafraîchir sur le passage lingual.
- Refermez la bouche et expirez lentement par le nez.
- Répétez le cycle dix fois, puis détendez-vous.
- Peu à peu, vos élèves accompliront la pratique sitali pendant plus de quinze minutes.
- Vous proposerez à vos élèves les plus avancés certaines variations qui incluent antara kumbhaka (associé aux bandhas mula et jalandhara) et au pranayama viloma.

ANULOMA ET PRATILOMA : LA DÉLICATE RÉGULATION DU SOUFFLE

Anu, traduisible par « avec, en compagnie de » et *prati*, « contre », nous offrent des pratiques pranayamas à travers lesquelles l'on utilisera les doigts pour prolonger avec délicatesse les expirations (en anuloma) et les inspirations (en pratiloma). Accomplies par étapes, ces pratiques aident les élèves à travailler un contrôle respiratoire plus fort qu'accompagne une aisance plus grande. Voici quel pourrait être votre guidage :

- Préconisez une assise confortable et lancez plusieurs séries de pranayamas ujjayi.
- Montrez comment placer les doigts sur les narines.
- L'on commence en pranayama anuloma, expirer complètement puis, lentement et profondément, inspirer par le nez.
- À l'acmé de l'inspiration, recourir aux doigts pour clore partiellement les narines en se montrant attentif à appliquer la même pression de chaque côté du nez.
- Expirer lentement et complètement, ressentir la pause naturelle lorsque les poumons sont vidés.

- Relâcher les doigts et prendre une profonde inspiration, puis réappliquer les doigts pour une expiration contrôlée. Faire en sorte que l'expiration dure environ deux fois plus longtemps que l'inspiration.
- Poursuivre pendant cinq à vingt minutes, puis repos en savasana.
- Pour le pranayama pratiloma, procéder comme pour anuloma, mais intervertir les doigts et ralentir le souffle sur les inspirations et non plus sur les expirations.
- Les élèves avancés capables de conserver leur calme en pranayamas anuloma et pratiloma de base seront invités à essayer des variations où entreront antara kumbhaka (avec les bandhas mula et jalandhara), bahya kumbhaka (avec bandhas mula, uddiyana et jalandhara), le pranayama viloma et le nadi shodana (lire *infra*).

SURYABHEDA : STIMULER LA VITALITÉ

Le pranayama *suryabheda* (de *surya*, « le soleil », et *bheda*, « transpercer ») passe pour transpercer le nadi pingala et activer l'énergie pranique. Le nadi pingala reçoit le prana par la narine droite. En pranayama suryabheda, les doigts sont appliqués sur les narines pour réguler le souffle :

- Préconisez une assise confortable et lancez plusieurs séries de pranayamas ujjayi.
- Porter les doigts aux narines selon la description donnée dans le paragraphe « Nadi shodhana » *infra*, bloquer la narine gauche.
- Inspirer lentement et profondément par la narine droite, bloquer les deux narines et accomplir antara kumbhaka pendant quelques secondes avec bandhas mula et jalandhara.
- Relâcher jalandhara, libérer la narine gauche, puis expirer lentement et complètement.
- L'ensemble constitue un cycle de pranayama suryabheda. À recommencer plus de trente minutes, finir sur savasana.
- Vous initierez les élèves les plus avancés à bahya kumbhaka, à tenir avec le bandha uddiyana.

- Faire travailler les permutations du pranayama viloma évoquées plus haut, avec suryabheda.

CHANDRABHEDA : CALMER L'ÉNERGIE

En pranayama *chandrabheda* (de *chandra*, « la lune », et de *bedha*, « transpercer »), l'énergie est canalisée vers l'intérieur par la narine gauche jusqu'à l'ida pingala pour calmer le corps et le mental. C'est la pratique parfaitement opposée au pranayama suryabhedha. La littérature traditionnelle hatha yoga n'offre aucun écrit consacré à chandrabhedha, mais on le trouve décrit dans *Yoga Chudamani Upanishad* (Satyadharma, 2003)¹². Vous enseignerez cette pratique au moyen des mêmes techniques que celles qui prévalent pour suryabhedha, en inversant les côtés et en appliquant antara kumbhaka.

NADI SHODHANA : LA RESPIRATION DES NARINES ALTERNÉES

Nous avons exploré au chapitre trois les canaux d'énergie subtile que l'on appelle nadis. Nous allons examiner à présent une technique pranayama qui propose *shodhana*, la « purification » de ces canaux. Le *Hatha yoga Pradipika* et d'autres textes classiques du yoga décrivent nadi shodhana mais sans le nommer. La pratique se propose d'activer et d'équilibrer les nadis ida et pingala, comme d'harmoniser les hémisphères cérébraux (Muktibodhananda, 1993). Sous sa forme de base, nadi shodhana combine puraka tel qu'il s'accomplit en pratiloma, et rechaka en anuloma. Des variantes plus élaborées lui ajoutent kumbhakas et bandhas¹³. Cette pratique hautement contemplative fait partie, comme le souligne B.K.S. Iyengar (1985) « des ajustements délicats. Cerveau et doigts doivent apprendre à agir ensemble pour canaliser les respirations entrantes et sortantes tout en restant en communication constante l'un avec les autres ». Il s'agit, poursuit-il, « du plus difficile, complexe, de tous les pranayamas, comme du plus affiné. C'est l'aboutissement en matière d'auto-observation sensible et de contrôle. Quand il est affiné à son degré le plus subtil, il vous entraîne au plus intime de vous-même ». Vous enseignerez cette technique selon ces principes :

- Préconisez une assise confortable et lancez plusieurs séries de pranayamas ujjayi pendant quelques minutes.
- Faites placer les doigts comme on l'a décrit *supra*. Le bout des doigts d'un côté

du nez, le pouce de l'autre côté, descendre d'un petit cran à peu près à mi-chemin du côté du nez. Faire en sorte de donner une pression égale des doigts à gauche comme à droite du nez, conserver une pression ferme, mais en laissant les narines parfaitement libres.

- Poursuivre en pranayama ujjayi et jouer de légères variations de pression des doigts, en exacerbant sa sensibilité aux effets des fins ajustements digitaux.



Technique 1 :

nadi shodhana de base (avec pranayamas suryabedha et chandrabedha)

- Après une expiration complète, fermer la narine gauche et inspirer lentement par la droite.
- À l'acmé de l'inspiration, fermer la narine droite et expirer lentement par la gauche.
- Les poumons vidés, inspirer pleinement par la narine gauche, la fermer et expirer par la narine droite.
- Poursuivre cette forme initiale de respiration par narines alternées plus de cinq minutes, en s'exerçant à créer un flux léger et constant, tout en restant relaxé et

calme.

Technique 2 :

nadi shodhana avec pranayama viloma

- Commencer comme en Technique 1 et accomplir deux ou trois séries de nadi shodhana de base.
- Après une complète expiration par la narine droite, inspirer par cette même narine à mi-voie de l'inspiration, obturer complètement les deux narines et tenir ainsi quelques secondes avant de terminer lentement l'inspiration par la narine droite.
- À chaque fois qu'il sera question de retenir le souffle, utiliser les doigts pour obturer les deux narines.
- Expirer par la narine gauche, suspendre l'expiration à mi-voie, retenir le souffle quelques secondes avant de finir l'expiration par la narine gauche.
- Inspirer par la narine gauche, suspendre l'inspiration à mi-voie pour quelques secondes, puis la terminer par la narine gauche.
- Expirer par la narine droite, suspendre à mi-voie, retenir le souffle quelques secondes puis terminer l'expiration par la narine droite.
- Voilà pour une série. On travaillera à approfondir cette pratique en ajoutant des pauses et en allongeant leur durée pour finir par cinq pauses de chaque côté de dix secondes chacune.
- La plupart des élèves trouvent cette pratique très difficile. Rappelez-leur de privilégier un flux de respiration constant et sans contrainte plutôt que de s'obnubiler sur le nombre ou la durée des pauses.

Technique 3 :

nadi shodhana avec kumbhaka

- Commencer comme en Technique 1 et accomplir deux ou trois séries de nadi shodhana de base.

- Démarrer avec antara kumbhaka. Après une expiration complète par la narine droite, inspirer lentement par la narine droite et retenir le souffle quelques secondes en obturant les deux narines. Engager les bandhas mula et jalandhara.
- Maintenir le bandha mula, relâcher le jalandhara et lentement laisser filer le souffle par la narine gauche.
- Inspirer calmement par la narine gauche, retenir le souffle quelques secondes, obturer les deux narines et engager les bandhas mula comme jalandhara.
- Maintenir mula, relâcher jalandhara et lentement laisser filer le souffle par la narine droite. Continuer pendant plusieurs cycles.
- Ajouter bahya kumbhaka. Poursuivre selon le schéma décrit, à la fin de l'expiration retenir le souffle et engager le bandha uddiyana à la manière dont je l'ai expliqué dans la présentation de bahya kumbhaka.
- Relâcher complètement uddiyana avant de respirer simplement. Poursuivre pendant plusieurs cycles, en travaillant une rétention plus longue avec antara et bahya (plus de trente secondes pour antara et quinze avec bahya).

Technique 4 :

nadi shodhana avec vilomas et kumbhakas

- Commencer comme en Technique 1 avec l'ajout de pauses viloma.
- Démarrer avec une pause de quelques secondes, puis multiplier les pauses, chacune de quelques secondes. Lorsqu'on est à l'aise avec trois pauses tenues de trois secondes chacune à la fois sur les inspirations et les expirations, ajouter antara et bahya kumbhakas pendant quelques secondes.
- On allongera graduellement les pauses et les rétentions, jusqu'à cinq pauses de cinq secondes chacune, antara kumbhaka de trente secondes et bahya kumbhaka de quinze secondes.

Technique 5 :

nadi shodhana avec pranayama kapalabhati

- Cette technique pranayama innovante ne se pratiquera qu'une fois que l'on sera à l'aise avec les pratiques nadi shodhana précédentes. L'effet se révélera beaucoup plus intense que celui des autres techniques. Il ne faudra la pratiquer que jusqu'au point qui permette de conserver calme et sérénité intérieurs.
- Accomplir cinq séries de nadi shodhana selon la Technique 1. Après une expiration complète, inspirer à mi-voie par la narine droite, obturer la narine gauche et engager le bandha mula.
- Expulser le souffle à plusieurs reprises et rapidement par la narine droite pendant plus d'une minute (pour aboutir au final à plusieurs minutes) comme on l'a vu pour le pranayama kapalabhati.
- Inspirer profondément par la narine droite et retenir le souffle, antara kumbhaka, aussi longtemps que l'on peut le faire sans effort, puis expirer doucement par la narine gauche. Inspirer par cette même narine et expirer par l'autre.
- Accomplir plusieurs séries d'un pranayama ujjayi léger et alterner les côtés.
- Repos en savasana.

TABLEAU 8.1 – Quand enseigner le pranayama et auprès de qui

PRANAYAMA	QUAND	POUR QUI
Respiration naturelle	Excellent moyen d'initiation pour tous les groupes	Tous les élèves
Ujjayi	À enseigner au début de chaque cours	Tous les élèves
Sama-vritti	À enseigner avec la respiration naturelle et ujjayi	Tous les élèves
Vishama-vritti	À enseigner avec la respiration	Tous les élèves

naturelle et ujjayi

Antara kumbhaka	À enseigner avec ujjayi comme Élèves manière d'accroître et d'affiner la intermédiaires à capacité pulmonaire l'aise avec ujjayi et familiers des bandhas ; pas pour les femmes enceintes ni pour ceux qui connaissent des troubles oculaires ou auriculaires ni les hypertendus
-----------------	---

Bahya kumbhaka	Lorsqu'antara kumbhara est bien maîtrisé	<i>Idem</i>
----------------	--	-------------

Viloma	À enseigner avec ujjayi comme Tous, notamment manière d'accroître et d'affiner la les élèves qui capacité pulmonaire souffrent de fatigue ou d'angoisse
--------	--

Kapalabhati	Au début du cours pour stimuler Élèves l'énergie, éveiller la respiration et intermédiaires ; pas réchauffer rapidement le corps ; au pour les femmes cours des séries d'asanas, notamment enceintes ni pour pour éveiller le noyau. ceux qui connaissent des Au cours des asanas, enseigner aux troubles oculaires élèves soit assis (idéalement en ou auriculaires ni virasana) ou en shishula phalakasana les hypertendus
-------------	--

Bhastrika	Cours de pranayama ou en final d'une <i>Idem</i>
-----------	--

pratique énergisante, tout juste avant
savasana

Sitali	Pour un retour au calme	Tous les élèves
Anuloma	Cours de pranayama	Élèves familiers d'ujjayi
Pratiloma	Cours de pranayama	<i>Idem</i>
Suryabheda	À enseigner avec uyyaji	Tous les élèves
Chandrabheda	La tradition veut qu'on l'enseigne en alternance avec les jours consacrés à suryabheda	Tous les élèves
Nadi shodana 1	En début de cours	Élèves intermédiaires
Nadi shodana 2	Quand on est à l'aise avec la Technique 1	Élèves intermédiaires
Nadi shodana 3	Quand on est à l'aise, stable et en accord avec la Technique 2	Élèves intermédiaires à l'aise avec ujjayi et familiers des bandhas ; pas pour les femmes enceintes ni pour ceux qui connaissent des

troubles oculaires
ou auriculaires ni
les hypertendus

Nadi shodana 4 Quand on est à l'aise avec la Technique *Idem*
3

Nadi shodana 5 Quand on est à l'aise avec la Technique *Idem*
4

L'AFFINEMENT CONSCIENT DE L'ÉNERGIE

Le cœur de la pratique du yoga est l'éveil conscient et le mouvement d'énergie qui créent le sentiment d'être pleinement vivant et conscient de la totalité de son propre être dans le monde. Alors que la pratique des asanas joue un rôle essentiel dans cet éveil, un pranayama conscient sera ce qui distinguera le plus le yoga d'un exercice physique. Si votre rôle de professeur de yoga consiste bien à motiver et à guider vos élèves dans la respiration consciente et à faire en sorte qu'ils se sentent eux-mêmes plus subtilement amenés, à travers la respiration, à explorer l'univers de leur corps, de leur mental et de leur esprit, alors vous les aurez parfaitement servis. Mêler aux cours d'asana et de méditation les pratiques pranayamas aura pour effet d'emmener vos élèves bien plus loin sur le chemin de la vie heureuse et consciente.

CHAPITRE 9

L'APPRENTISSAGE DE LA MÉDITATION

“La perle est dans l’huître. Et l’huître repose au fond de la mer.”

Kabîr¹

Parmi les traits qui composent la beauté du yoga, la méditation est cette semence capable à tout moment de fleurir en mille pétales du lotus du bonheur, du bien-être et de la plénitude d’un être éveillé. Elle est l’aboutissement ultime de la pratique du yoga tout en appartenant tout entière au chemin complet de découverte, d’amour, de guérison et de transformation de la totalité de l’être d’un individu. Toutes les voies multiples de la pratique conduisent à la méditation devenue une méthode plus approfondie et plus facile pour aboutir au ressenti de la totalité au sein de soi-même, parcelle de l’Univers tout entier. Par la méditation, nous ouvrons la fenêtre de l’esprit sur un panorama de conscience éclairci. Dans la mesure où nous affinons le temple du corps physique par une pratique cohérente des postures, nous nous donnons le moyen tangible d’ouvrir cette fenêtre sur des charnières huilées. De la même façon, des pratiques pranayamas bien conduites vont éveiller l’énergie subtile de façon qu’elle crée une invite intérieure plus forte à se plonger dans les courants de la conscience claire qui convergent vers le ressenti allégé et plus équilibré d’être. Pour autant, méditer n’exige nullement d’avoir à attendre l’acquisition de tel degré dans les pratiques d’asanas ou de pranayamas ; tout au contraire, elle est accessible à l’élève qui va poser pour la première fois ses pieds sur un tapis, ou même avant, sans qu’il/elle n’ait accompli le moindre asana.

Nombreux sont les disciples qui se plaignent de ne pouvoir méditer car leur mental ne cesse de « blablater » en eux. Une frustration qui les conduit souvent à l’abandon de toute tentative. Cet état d’esprit traduit le contresens habituel qui veuille que l’on croie que méditer signifie n’avoir aucune pensée. Même si

l'atteinte d'une mobilité dans une immobilité intérieure constitue l'un des fruits nombreux que procure la pratique de la méditation, elle n'est pas le but de la pratique en soi. En réalité, il n'est nul besoin de but. À l'image de la pratique des asanas, si nous plongeons en méditation lesté d'un objectif spécifique en tête, comme celui d'aboutir à un mental uniment calme, nous risquons la frustration dans la mesure où même les méditants les plus accomplis ne connaissent que de rares moments de calme et de tranquillité intérieurs complets. En revanche, et de nouveau à l'image de la pratique des asanas, si nous pratiquons la méditation en l'utilisant comme un processus d'auto-exploration, de découverte de nous-mêmes et de transformation personnelle, nous aurons des chances de ressentir la joie méditative dès le premier instant de notre tentative.

Le premier qui m'ait enseigné la méditation, Alan Watts, lui dont les émissions de radio de la moitié des années 1970 offraient d'égoutouflants petits bijoux de plongée au cœur de la philosophie spirituelle orientale et de ses pratiques, délivrait des analogies toutes simples pour rappeler que la méditation n'est qu'un processus. « Quand nous dansons, disait-il, les pas sont l'objectif. Quand nous jouons de la musique, nos gestes sont l'objectif. Il en va de même pour la méditation. La méditation, c'est la découverte que l'objectif de la vie est toujours atteint au moment présent » (Watts, 1980). Il pensait que la méditation devait rester un plaisir, non une corvée. « Elle est une dégustation du moment présent, une sorte de "sillage" de l'éternel maintenant, elle nous convie à un état de paix dans lequel nous allons pouvoir comprendre que le moment de vie, l'endroit où tout se tient, c'est tout simplement ici et maintenant. » Cette vision de la méditation reflète une influence bouddhiste ; dès lors que les pensées volettent toujours comme des nuages qui flottent au-dessus de nos têtes, elles sont là pour que nous jouions avec. Intéressé mais non attaché. La pratique enjouée de l'attention est la pratique.

La sœur bouddhiste Pema Chödrön (2007) apporte ce commentaire : la méditation nous ouvre à quatre prises de conscience, 1/ les pensées ne naissent nulle part, 2/ elles ne connaissent aucune interruption, 3/ elles apparaissent mais n'ont rien de concret, trois points qui, puisque notre réaction ne peut porter que sur le vide, conduit à 4/ la compréhension d'une « ouverture complète ». Mais qu'en est-il des *Yoga sūtras*, lesquelles définissent la pratique du yoga comme *chitta vritti nirodaha*, « le moyen de calmer les fluctuations du mental » ? En réalité, nous réagissons bel et bien à nos pensées, même si nous savons pertinemment qu'il ne s'agit que de pensées, et c'est à travers de telles réactions que nous éprouvons la distraction, la souffrance, la confusion, le mal-être ou la

blesse. Les anciens yogis assimilaient cet état de fait aux kleshas, une forme profonde de perception altérée. La philosophie traditionnelle du yoga, à l'image du bouddhisme, porte haut l'espoir qu'à travers ses pratiques, de l'asana et du mantra jusqu'au pranayama et au puja, nous soyons capables d'atteindre le samadhi, état bienheureux libéré de toute pensée où nous prenons conscience de notre véritable moi².

Même si les multiples brins de l'écheveau de la philosophie du yoga offrent des schémas diversifiés pour l'accès au samadhi, la plupart dessinent un chemin qui passe par pratyahara, dharana et dhyâna. À notre stade, je vais les tenir pour des outils fort efficaces qui vont aider nos élèves à travailler leur conscience de soi, leur compréhension d'eux-mêmes et l'acceptation de ce qu'ils sont. Prises ensemble, ces qualités tendent à produire une vie plus stable, plus facile et au final plus heureuse, pleine de sens. Mais plutôt que de considérer tout cela comme les conditions de réalisation de certains résultats porteurs de promesses, il sera plus fructueux de manier ces outils à la façon de sources de guidage des élèves vers la connaissance approfondie de l'ici et maintenant³. Après nous être plongés dans ce processus classique de méditation yoga, nous explorerons le moyen de baigner nos cours d'asana dans le bain d'autres techniques pratiques de méditation qui ont le mérite d'offrir une palette de moyens pour aider vos élèves à découvrir la joie pure de la méditation.

LA VOIE DE LA MÉDITATION SELON PATAÑJALI : PRATYAHARA, DHARANA, DHYÂNA

Au fil du chapitre un, nous avons évoqué le sentier octuple du yoga qui s'ouvre sur des pratiques essentiellement matérielles : les yamas, qui vont déterminer nos relations sociales, les niyamas, qui intéressent notre vie intrapersonnelle, les asanas et le pranayama comme outil d'éveil qui nous préparent à un voyage profond au cœur de nous-mêmes. Et pourtant, ces pratiques ne nous servent qu'à érafler la surface, à ne travailler qu'en *bahiranga*, la manifestation extérieure de nos sens. Évoluer dans le royaume mystique de samadhi exige que l'on dispense d'abord nos sens des distractions extérieures dont ils sont abreuvés, que l'on développe une concentration mentale dirigée sur un point unique pour enfin atteindre à un état méditatif. C'est le passage de *bahiranga* à *antaranga*, soit la pratique méditative intérieure. Dans cette perspective traditionnelle yogique, nous devons, avant d'accéder à la méditation et à la supraconscience bénie,

traverser un pont qui sépare le royaume du matériel de la prise de conscience. Patañjali donne à cette pratique l'appellation de pratyahara, « se détacher à volonté de l'emprise des sens ». Les chemins qui nous conduisent à ce pont ont pour noms yama, niyama, asana et pranayama. Rien n'est contraint tant que nous restons dans la vérité autorévélee de notre être le long de cette voie. Par l'asana, nous atteignons au final à la santé physique et mentale qui nous donne le moyen de travailler avec facilité et constance en compagnie de la respiration ; quand nous l'affinons et travaillons l'énergie de la force vitale du prana, alors « tout ce qui voile la clarté de perception se disperse [...] et la pensée s'aiguise pour la concentration ». Mais avant d'atteindre à cette concentration, force nous est de maîtriser les liens que notre mental entretient avec nos sens. Comme le souligne Patañjali, « le retrait des sens survient quand les organes sensoriels, libres de leurs fonctions spécifiques, se conforment à la nature du mental » (sūtra II.54, citée par Bouanchaud, 1999). Dit autrement, il nous est loisible d'entraîner notre mental dans son propre espace intérieur, libéré de toute stimulation extérieure. C'est alors seulement que nous pouvons nous concentrer pleinement.

Il sera utile d'offrir aux élèves le contexte de pratyahara. Où que nous nous tenions, nos sens sont sollicités par des sons, des images, des senteurs et autres vibrations – ou bien, exprimé d'une autre façon, des impressions auxquelles sont attachés nos sens. Dans l'espace où se tient le cours, les impressions sonores vous parviennent de l'extérieur ou des autres personnes présentes. Si l'espace est éclairé, des impressions visuelles de ce qui se passe empruntent la voie de vos yeux. L'on sent le cœur battre dans sa poitrine, le vêtement ou l'impression qu'il transmet se ressent sur la peau, et peut-être la sensation de quelque énergie plus subtile pulse-t-elle à travers tout l'être. Oui, toutes ces vibrations se manifestent, ce qu'Alan Watts (1980) nommait « ces si nombreuses manifestations ». À l'aide de pratyahara, l'idée est de les laisser toutes exister dans l'instant. Sons et autres vibrations vont et viennent. En face, s'opèrent les manifestations du mental qui se préoccupe d'ordinaire de toutes ces vibrations pour interagir avec elles à coups de pensées supplémentaires. Lesquelles se mettent en devoir de rebondir sur d'autres pensées encore, et la tête devient littéralement caisse de résonance, empile toujours davantage de vibrations par réaction et imagination. Sans même vous concentrer sur la respiration ou sur quoi que ce soit d'autre, simplement en la suivant comme une source de vibration parmi d'autres, vous remarquerez que lorsque vos poumons sont vidés, une pause naturelle de calme s'établit, une ouverture vers le pont depuis le monde des sens jusqu'à celui du véritable soi. Pour peu que vous restiez dans cette conscience, sans même y réfléchir, vous voilà de l'autre côté, le côté intérieur, en pratyahara, et cela quand bien même les

vibrations feraient-elles intrusion.

Dès lors, comment accompagner nos élèves pour qu'ils conservent ce retrait intérieur sans qu'ils aient à y penser et par conséquent laisser le passage à ces intrusions ? Par la pratique de dharana, ce point unique de concentration. Concentrer sciemment son mental sur une unique chose ne laisse de place à rien d'autre. Et peu importe la nature de ce point de concentration. Sally Kempton (2002) a commenté le conseil de Patañjali qui veut que « nous nous concentrons sur tout ce qui donnera satisfaction au mental » : elle suggère que nous reconnaissons la trace de la satisfaction quand nous vivons une expérience de joie spontanée, de paix et de relaxation. Elle écrit, « s'il vous faut déployer de gros efforts pour y parvenir, il se pourrait que ce soit là le signe d'une mauvaise démarche de votre part ». Quand on se concentre, l'on est conscient que l'on se concentre, conscient d'exercer la conscience sur un point unique, conscient d'être un méditant en train de méditer.



Une pratique dharana traditionnelle se concentre sur un mantra, « outil au service du mental » (Kempton, 2002). Mais rien ne s'oppose à ce que cette concentration porte sur la respiration ou même, comme nous allons l'évoquer brièvement, une activité comme le jardinage ou le surf, occupations sur lesquelles notre attention est pleinement connectée. Pendant longtemps, j'ai

trouvé pleine satisfaction mentale – un état de joie naturelle, de paix et de relaxation – en plaçant avec soin mon pied sur un mince rebord de granite au bord d’une falaise qui surplombait l’abîme d’une centaine de mètres, ma vie littéralement en équilibre. En pareille circonstance, intense, j’étais complètement « dans l’instant ». Mais comment aboutir à une concentration parfaite dans un contexte un peu moins « intense » ? À peu près à la même époque, j’eus le privilège de passer du temps en compagnie d’un groupe de moines tibétains bouddhistes en visite avec lesquels je travaillais, logés dans le cadre des structures d’accueil de jeunesse du comté de Los Angeles. À l’occasion d’un week-end, j’émis la proposition de partir en stop rejoindre un coin tranquille de méditation au sommet d’une montagne qui dominait l’océan Pacifique. Ils se mirent à rire tout de go à cette idée, en me retournant ce gentil reproche : rien n’empêche personne de méditer tout aussi bien pendant la corvée de plonge⁴. Malgré tout le respect que m’inspiraient leur expérience et leur sagesse, je me souvins que je n’avais pas été élevé, moi, dans la méditation à Dharamsala, en Inde, et que je ne pouvais en aucun cas prétendre entrer comme eux dans une concentration facile. J’en étais au stade des yogis de l’ancien temps qui avaient découvert que la répétition obstinée d’un mot ou d’une phrase n’occupe pas seulement notre espace mental, mais ouvre à un rythme intérieur d’éveil tranquille. Certaines traditions de méditation disent que le mantra renferme « la vibration de shakti », cette « pulsation originelle d’énergie divine qui crée l’univers et se fond dans chacune de ses particules » (Kempton, 2002). Je ne sais si la pratique mantra déclenche ce phénomène, mais une chose est claire : concentrer le mental sur un objet unique, qu’il s’agisse de la répétition d’un mot ou d’une phrase, du suivi de la respiration ou de celui d’une autre énergie récurrente quelle qu’elle soit, aboutit à un mental stabilisé où les pensées s’apaisent.

Au cœur de l’approche patañjalienne de la méditation, figure l’idée qu’un mental apaisé s’éclaircit. La clarté naît dès lors que « les sens sont parfaitement dominés » *via* pratyahara et dharana (sūtra II.55, citée par Bouanchaud, 1999), ce qui nous emmène loin sur le chemin de l’état méditatif pur de dhyāna, « un courant de pensée unifiée⁵ ». Dans cet état de conscience, la vérité de l’être de chacun manifeste l’expression de l’amour pur, tout comme « la parfaite concentration sur le cœur révèle ce que recèle l’esprit » (sūtra III.34, citée par Bouanchaud, 1999). Libérée de toute stimulation extérieure, présente dans l’instant, seule la vérité de l’être de chacun subsiste sous la forme d’amour et de lumière. L’on ressent la connaissance directe de l’essence de sa méditation quelle qu’elle soit, le sentiment d’être parcelle de l’existence tout entière.

Où va nous conduire pareil effort ? Au samadhi (Kempton, 2002). Les origines possibles du mot se montrent parlantes : *sam* (« ensemble »), *a* (« vers ») et *dha* (« obtenir ») ; *sama* (« égal ») et *dhi* (« intellect »). Quelles que soient les racines retenues, samadhi signifie se mouvoir dans le ressenti de l'intégralité et de la connaissance équilibrée. Pur bonheur. Le sentier octuple du yoga raja de Patañjali rejoint la formulation classique de cette mouvance dans l'état d'être empli de joie. Il existe quantité d'autres écoles de pensée yogique dont les approches du samadhi diffèrent : depuis la danse en transe vers la joie du samadhi laya jusqu'au chemin des yogis vaishnava bhakti en passant par l'amour de Dieu de pure dévotion⁶. Mais comme l'ont bien montré les bouddhistes tibétains en visite à Los Angeles il y a quelques années, il est parfaitement possible d'atteindre à cet état de bonheur sans pratiquement rien faire. Ce que Patañjali et d'autres nous ont transmis, ce sont des outils pratiques que nous sommes libres d'adapter et d'appliquer dans nos vies, ici et maintenant, selon des méthodes qui rendent le bonheur d'être plus riche et plus accessible.

UNE POSTURE JUSTE

Quand Patañjali résuma l'héritage de la sagesse des traditions ancestrales du yoga dans les *Yoga sūtras*, il se montra succinct dans sa définition de l'asana : *sthira sukham asanam*. Au cours des chapitres précédents, j'ai insisté sur la constance et le bien-être. *Asanam*, « adopter une posture juste », constitue le bien-fondé de *chitta vritti nirodaha*, « calmer les fluctuations du mental ». Une pratique des asanas régulière crée le socle de la constance physique et de l'aisance qui nous est nécessaire lorsque nous nous tenons assis en méditation. De même, l'affinement de la respiration et le travail sur l'énergie de la force vitale à travers le pranayama nous conduisent plus naturellement à la conscience éveillée en méditation. C'est en observant ces pratiques que nous pourrons adopter cette assise confortable le buste droit, la colonne vertébrale dans sa forme naturelle, le centre du cœur élargi et la respiration assurée sans effort ; pratyahara se manifeste plus naturellement, il sera plus facile de conserver dharana, et dhyāna survient plus fréquemment et se maintient plus longtemps.

Lorsque vous allez aider vos élèves à s'établir en méditation assise, demandez-leur d'adopter une posture confortable. La qualité essentielle de cette assise se nomme la commodité ; au fur et à mesure de l'expérience, l'alignement de la colonne vertébrale va améliorer ce confort d'assise sur des durées plus longues.

À force de pratique, la plupart de vos élèves finiront par trouver le moyen de s'asseoir sur les extrémités de leurs ischions, le bassin en position neutre, de quoi assurer plus facilement le port naturel de la colonne. Certains auront besoin d'un siège, d'un coussin de rehausse ou d'une paroi pour y appuyer leur dos. Au fil du temps et de la pratique (aidés par un style de vie adapté et des qualités génétiques favorables), quelques-uns se découvriront capables de s'asseoir confortablement en padmasana, le meilleur asana d'assise (mais en réalité, bien peu d'Occidentaux se révèlent capables d'adopter cette position sur de longues durées, y compris parmi ceux qui auront pratiqué la méditation toute leur vie, peut-être parce qu'ils auront grandi assis sur des sièges, et qui, en conséquence, pourraient léser leurs hanches par une posture en padmasana). Poussez vos élèves à adopter tous les accessoires voulus dans leur assise, utiles à établir et maintenir un positionnement neutre du bassin. Puis demandez-leur de s'ancrer consciemment sur leurs ischions en ressentant combien cet enracinement favorise une colonne allongée, un centre du cœur plus ouvert, un flux respiratoire plus naturel et le ressenti que leur tête flotte au sommet de la colonne. En leur faisant travailler cette position stable et au final plus soutenable, dites-leur de sentir leur colonne et la couronne de leur tête s'élever au fur et à mesure qu'ils se ressentent mieux ancrés par leurs ischions, de laisser leurs omoplates se relâcher contre le dos, le menton légèrement abaissé. On laissera les paumes reposer ensemble sur les genoux ou en mudra⁷.

LA CONDUITE DE SIX TECHNIQUES DE MÉDITATION

Toutes les techniques de méditation basiques impliquent la concentration du mental sur un objet unique. Nous allons passer en revue six conduites différenciées de méditation qui en passent par des points d'attention variés. Chacune des approches se propose d'évoquer les qualités multiples de l'éveil méditatif. Jouez-en pour en ressentir les effets dans votre propre pratique de méditation avant de les présenter en cours. Explorez la réalisation de chaque technique selon telle ou telle heure du jour, plongé dans des humeurs variées, avant et après la mise en œuvre d'asanas, puis dans la foulée de certaines techniques pranayamas évoquées au chapitre huit. À l'image de la pratique des postures, il n'existe pas de « bonne » ou de « meilleure » voie, mais une infinité de chemins que vos élèves et vous éprouverez chacun à votre façon et dont la résonance changera au cours de vos vies.

TECHNIQUE 1 : LA RESPIRATION⁸

1. S'asseoir confortablement le buste droit, appliquer son attention à la respiration.
2. Laisser la respiration fluer doucement et calmement, simple spectateur de son effet, sans chercher à essayer de la modifier de quelque façon.
3. Ressentir et visualiser la respiration aller et venir dans les narines, descendre dans la gorge, entrer dans les poumons ; recevoir cette respiration comme une forme pure de beauté ou comme un cadeau de la part de l'univers du divin.
4. Aussi facilement et naturellement que la respiration flue à travers le corps, la laisser en sortir sans plus d'efforts, avec le ressenti de redonner ce cadeau que nous partageons tous.
5. Laisser l'esprit complètement s'absorber dans le flux de la respiration, en notant comment et où survient le phénomène et ce que ressent l'esprit au long de ce cheminement.
6. Quand l'esprit va errer en s'éloignant de la respiration, le ramener avec bienveillance à la constance, au flot rythmique des respirations et expirations.
7. En demeurant complètement absorbé dans la respiration dont on poursuit le respect du flux libre, porter attention aux pauses naturelles entre chaque inspiration et expiration.
8. Remarquer le calme et l'apaisement naturel du mental qui se manifeste quand les poumons sont vides, ce qui induit ce ressenti d'apaisement qui accompagne l'inspiration suivante.
9. À l'acmé de l'inspiration, ressentir ce calme naissant donner lieu au sentiment d'ouverture et d'espace dans l'esprit, et tout aussi simplement laisser la respiration ressortir.
10. Demeurer en cet état, en revenant sans cesse à l'impression que les pensées sont enveloppées dans la respiration, qu'elles ne font qu'un avec elle à chaque fois que le flux pénètre le corps et en ressort.

TECHNIQUE 2 : LE MANTRA⁹

1. Choisir un mantra qui travaille pour soi. S'il s'agit de la première méditation mantra, goûter aux mots *inspir-expir* ou *so-hum* : *so* veut dire « cela, tel, ainsi », *hum* signifie « je suis ». Il est loisible de choisir n'importe quel mot, mais il convient d'opter pour un vocable simple et de partir du principe d'utiliser des mots que l'on souhaite intégrer plus profondément dans sa conscience. Ce peut être *calme*, *clair*, *paix* ou *amour*. Si l'on se sent en profonde résonance avec les vocables du sanskrit, essayer *aum* ou *shanti* (« paix »).
2. Accomplir la méditation centrée sur la respiration pendant quelques minutes, laisser s'établir la conscience sur le flux naturel de la respiration.
3. À la fin d'une expiration, sur l'inspiration lente, prononcer le mot *inspir* (ou *so*) en s'efforçant d'absorber la conscience dans le mot et non dans la respiration.
4. Aussi facilement que le souffle pénètre, le laisser sortir sur le mot *expir* (ou *hum*).
5. Comme au cours de la méditation sur la respiration, remarquer et autoriser la tranquillité naturelle qui s'installe au cours des pauses entre les respirations, puis, au moment précis où la respiration reprend, commencer à répéter le mantra.
6. Comme au cours de toutes les techniques de méditation, l'esprit va vagabonder – il pensera. C'est bien ce pourquoi il est fait et ce qu'il aime faire ! Il s'agit alors de ne pas penser les pensées ou de se maudire de penser (ou de juger), mais de revenir au mantra.
7. Éviter de sauter d'un mantra à l'autre. En conserver un seul sur la durée d'au moins dix sessions pour voir ce qu'il en sort. L'un des avantages de la répétition est que les mots eux-mêmes deviennent de moins en moins significatifs. Le son du mantra dans le mental devient peu à peu une vibration neutre, le « sillage » de l'éveil tel que l'a évoqué Alan Watts (1980).

TECHNIQUE 3 : LE DÉCOMPTE¹⁰

1. Accomplir la méditation centrée sur la respiration pendant quelques minutes, laisser s'établir la conscience sur le flux naturel de la respiration.

2. Sur une inspiration, prononcer « cent » mentalement dans le cours naturel de la respiration, puis « quatre-vingt-dix-neuf » quand le souffle vous quitte.
3. Sur le cycle suivant de la respiration, prononcer « quatre-vingt-dix-huit » sur l'inspiration et « quatre-vingt-dix-sept » sur l'expiration, poursuivre sur ce mode jusqu'à sortir le souffle sur « cinquante et un ».
4. Si d'autres mots et pensées cherchent à s'imposer, revenir simplement à la respiration et au décompte.
5. À présent, inspirer *et* expirer en prononçant mentalement un simple chiffre, en commençant par étirer le décompte jusqu'à « cinquante » sur un cycle complet d'inspir-expir, et poursuivre ainsi jusqu'à une expiration sur « vingt et un ».
6. Après avoir expiré sur « vingt et un », cesser le décompte et suivre simplement la respiration. Si mots et pensées s'imposent, s'en faire la simple observation et revenir à la respiration.
7. Poursuivre la séance en observateur plus longtemps que le temps nécessaire à décompter jusqu'à zéro. Noter comment le mental ralentit et se calme le long du processus.

TECHNIQUE 4 : LES CHAKRAS

1. Accomplir la méditation centrée sur la respiration pendant quelques minutes, laisser s'établir la conscience sur le flux naturel de la respiration.
2. S'ancrer plus consciemment par les ischions, porter plus d'attention au plancher pelvien, ressentir sur chaque respiration un profond sentiment de stabilité et d'enracinement. Se concentrer sur la respiration, sur chaque inspiration prononcer mentalement *lam*, visualiser les vibrations de ce son silencieux sur lesquelles s'élève l'énergie et par lequel pénètre l'énergie de la terre. Répéter le mantra cinq fois, apporter la conscience au chakra muladhara.
3. Concentré sur la respiration, apporter la tension au centre du bassin, ouvrir l'imagination au réservoir profond de créativité que recèle le chakra svadhisthana. Sur chacune de cinq expirations, prononcer le vocable *vam* mentalement tout en visualisant ce son silencieux qui va stimuler les sucs créatifs. Ressentir la richesse de cette créativité s'approfondir dans chaque

prononcé de *vam*.

4. Porter l'attention sur le centre du ventre, ressentir la détermination latente que contient le chakra manipura. Toutes les cinq expirations, prononcer le vocable *ram* mentalement tout en visualisant les vibrations de ce son silencieux qui étincelle de feu de la conscience déterminée, ouverture sur un rire plus spontané et le plaisir.

5. Respirer comme si l'acte venait du centre spirituel du cœur, puiser dans le ressenti de l'amour que chacun de nous est par essence. En lien avec la respiration, toutes les cinq expirations, prononcer le vocable *ham* mentalement, tout en visualisant les vibrations de ce son silencieux qui ouvre le cœur à la lumière et la sagesse, vibrations consubstantielles à chaque battement du cœur, chaque respiration, manifestations de l'amour que chacun irradie à partir du chakra anahata à travers et autour de lui.

6. Armé de la conscience qui repose dans la lumière de l'amour et dans la sagesse innée, porter l'attention à la gorge en imaginant que chaque vocable est modelé à partir de l'amour et de la sagesse du cœur. Dans le fil de la respiration, toutes les cinq inspirations, prononcer le vocable *vam* mentalement tout en visualisant les vibrations de ce son silencieux qui émane du chakra vishuddha, créateur d'une résonance de paix avec tous les autres sons de l'Univers.

7. Ressentir l'énergie issue du bas de la colonne, brassée par le cœur, transmise par le troisième œil, imaginer la lumière lovée dans ce troisième œil ouvrir son panorama visuel intérieur à la pureté de la lumière. Toutes les cinq expirations, prononcer le vocable *ke-sham* mentalement, tout en visualisant les vibrations de ce son silencieux qui ouvre le chakra ajna, gage d'une conscience plus claire de soi et de sa connexion à l'Univers.

8. À partir de ce moment, porter une attention davantage bienveillante à la respiration, ressentir le bonheur d'être quand l'énergie s'élève sans effort du socle du bassin pour monter à travers la couronne de la tête. Visualiser l'impression que cette couronne s'ouvre en une fleur de lotus aux mille pétales quand le chakra sahasrara déverse la lumière de son être. Rester ainsi avec le sentiment d'être tout entier dans cet instant d'état de bonheur.

TECHNIQUE 5 : LA LUMIÈRE

1. Adopter la technique de la méditation chakra ou celle de la respiration, puis réunir les paumes à hauteur du cœur dans une position de prière, mudra anjali, le seau de la salutation.
2. Porter l'attention sur le ressenti de l'énergie née de la base de la colonne qui jaillit de la couronne de la tête. Imaginer cette énergie sous la forme d'une chaude lumière blanche qui pulse vers le ciel.
3. L'attention repose sur la respiration facile, les paumes toujours réunies, les élever sur une inspiration au-dessus du visage, puis, lentement au-dessus de la tête pour les plonger dans ce faisceau de lumière, ancré au sol mais porté au ciel, avec l'espace qui traverse l'être tout entier.
4. Sur une expiration, étendre les bras lentement sur les côtés et vers le bas, avec le sentiment de tirer la lumière de soi et autour de soi tout en posant doucement le dos des mains sur les genoux, avec le ressenti d'être chaudement enveloppé comme dans un cocon de lumière nourrissante.
5. Toujours plongé dans la respiration, écarter les doigts des mains largement, avec le ressenti d'un rayonnement énergétique issu du centre du cœur qui passe par les doigts et la couronne de la tête.
6. Joindre l'extrémité des pouces et des index en mudra jnana, vouloir que les pouces symbolisent tout ce que l'on considère comme divin ou beau dans l'Univers, tandis que les index représentent tout ce qui est divin ou beau chez soi ; le contact entre les pouces et les index symbolise le joug, l'union, la totalité de ces qualités.
7. Respirer et s'abandonner au flux naturel de la respiration, confier aux trois doigts étendus de chaque main le soin de représenter l'abandon des illusions de sa vie, ces illusions qui privent de se sentir plus entier, heureux et complet – l'ego, la peur, la colère et l'avidité – dont l'abandon ouvre au contentement et à la clarté d'être.
8. Demeurer dans la lumière de cette conscience, toujours au gré de la respiration, respirer d'un souffle facile qui crée le ressenti de plonger dans la connaissance de soi et l'acceptation de soi en cet instant parfait.

TECHNIQUE 6 : LE MALA

1. Porter un chapelet de perles *mala* (cent huit perles) autour du majeur de la main gauche, les paumes dans le giron ou sur les genoux, accomplir la respiration méditative pendant quelques minutes.
2. Poser le pouce contre la *semuru* (la perle de tête), et quand pénètre le souffle entourer la perle suivante du pouce.
3. Quand le souffle quitte le corps, chercher du pouce la perle suivante du mala, cerclée sur l'inspiration, et faire tourner le mala jusqu'à la perle d'après pendant l'expiration.
4. Continuer ainsi jusqu'à la rotation complète d'un mala, au final cent huit fois environ.
5. S'absorber complètement dans cette unique action du pouce qui déplace les perles, consacrer votre attention à chaque minuscule poussette de ce pouce qui draine l'énergie du divin ou l'essence de la nature toujours plus profond dans la conscience de chacun.

QUAND MÉDITER

L'on est à même de méditer n'importe quand, n'importe où. À l'heure du cours, nous choisirons des plages courtes ou étendues de méditation, assis, au début ou à la fin de la séance. À tout moment, il vous est loisible d'amener les élèves en samasthihi ou assis pour quelques instants de méditation en autoréflexion. Au-delà des cours d'asana, rien ne vous empêche de proposer des sessions entièrement dévolues à la méditation ou à une combinaison de pranayama et de méditation. En multipliant auprès de vos élèves les outils de méditation, vous leur donnez l'occasion d'explorer le moment et le cadre qu'ils jugent les plus favorables à une méditation approfondie. La plupart des gens estiment que c'est tôt le matin qu'ils trouvent la paix intérieure et le calme naturels, avant que la poursuite de la journée n'encombre leur tête d'un afflux de pensées. D'autres estiment que c'est la pratique de l'asana-pranayama qui leur procure l'état intérieur le plus favorable à la méditation. Je vais évoquer une approche de la méditation au cœur de la pratique asana-pranayama elle-même.



MÉDITER DANS LE FLUX DU CORPS ET DU SOUFFLE

Notre guidage des élèves au fil des cours de hatha yoga vise à les aider à partir en découverte d'un monde d'intensité à travers leur expérience physique, mentale et émotionnelle, car la pure conscience se révèle particulièrement proche de nous dans des moments intenses, des moments qui pourraient apparaître le contraire même de la paix. Le paradigme yogique tout entier se fonde sur l'idée qu'il existe quelque chose de vaste, d'aimant et de spacieux au cœur de la réalité ; la pratique consiste à tirer la vie de cette source vaste et spacieuse, de rejoindre le noyau même de notre être pour intégrer la totalité de notre expérience et la dissoudre dans sa propre essence. Tout dans notre expérience est susceptible de nous ouvrir une porte sur cette qualité de conscience ; développer la force d'âme capable de nous garder solide immergé dans cette intensité est de nature à nous conduire à un état de simultanéité à travers lequel nous ne « pratiquons » pas le yoga, mais sommes simplement en situation de grâce, dans cette conscience que « ça arrive », tout simplement¹¹. C'est là que l'éveil tantrique qui utilise des micropratiques est en mesure de prendre de l'ampleur pratique, et que le tantra apporte un éveil méditatif approfondi au beau milieu des asanas.

En voici un bon exemple, les suites d'asanas debout. Dans la majorité des studios, nous pratiquons normalement les asanas debout après avoir échauffé tout le corps par les salutations au soleil ou d'autres mouvements dynamiques. Les asanas debout poursuivent l'échauffement tout en ouvrant les hanches et en renforçant les jambes. Mais si vous enseignez une séquence soutenue anormalement longue de postures debout qui sollicitent principalement une seule jambe, alors la fatigue musculaire risque au final de prévaloir et de compromettre le fonctionnement neuromusculaire, avec pour effet de faire travailler les muscles inappropriés au travail requis. Si votre type de coaching des élèves relève du « allez, on y va » ou du « forcez-vous pour conquérir votre moi réel », tout ce qui est claquage, entorse ou élongation, voire blessures bien plus graves, ne relèvera pas, probablement, de l'hypothèse, mais bien de l'inéluctable.

Il est bien entendu que nos pensées mêmes sont susceptibles de nous égarer de bien des manières, selon qu'elles nous conduisent à nous surmener ou au contraire à nous abstenir de la moindre difficulté, ce qui est une manière habituelle de refléter d'une certaine façon les schémas comportementaux de nos vies en général. L'un des objectifs de la pratique du yoga vise à amender un état mental pour le rendre plus net et aboutir à une vie mieux équilibrée. Cette limpidité naît au cours de la pratique du yoga asana de l'interaction de l'entité corps-mental-respiration, particulièrement quand nous « tutoyons la limite » de l'intensité de l'expérience, aidés par la prise de conscience subtile et graduelle de ce que nous ressentons. Ignorer ce ressenti, c'est retomber dans le monde de l'aérobic ou peut-être du « yogarobic ». On est alors très loin de l'enseignement d'une pratique de yoga entendue comme l'éveil conscient vers l'esprit, le bonheur ou la paix intérieure. La clé de votre enseignement est de guider vos élèves vers :

- Un travail dans lequel ils se retrouvent à travers la totalité de leur vécu.
- Une expédition tentée au nom de ce ressenti vers un monde d'intensité raisonnable.
- Une ouverture d'eux-mêmes par le jeu d'une respiration affinée et d'une dynamique nuancée vers une plus grande perception de l'espace qui règne autour de cette intensité.
- La volonté de puiser plus profondément dans la ou les source(s) de leur

ressenti/vécu.

- Leur approche du basculement dès lors que leur entité corps-mental-respiration les convie au seuil de la conscience étendue, de l'ouverture, de la force intérieure et de l'harmonie.

En appliquant cette approche au flux de la pratique des asanas, les élèves sont à même d'embrasser la plénitude de l'énergie d'une façon telle que la pratique devient en soi une forme de méditation. Parvenus à se fondre dans la relation fluide respiration-corps-esprit, ils en viennent à vivre le moment présent en une conscience de non-pensée, si directe qu'elle conduit à la spontanéité et donne libre cours à une joie qui ne dépendra plus des circonstances extérieures de liberté ou de réussite. C'est l'essence même du tantra tel qu'il s'exprime dans le hatha yoga. Mener vos élèves à la création de l'espace intérieur du ressenti réel les conduit au noyau de l'être par l'intégration de tout dans leur vécu – sentir leurs pieds ancrés sur le sol, la pulsation rythmique de leur respiration et de leur cœur, la vibration de l'énergie dans leurs jambes et dans la colonne vertébrale, les émotions et les pensées qui tourbillonnent à travers eux et autour d'eux –, pour les rapprocher encore davantage du sentiment de l'essence. Une telle pratique se prolonge au final avec grand profit bien loin du tapis. Les plus simples des gestes – déguster une pomme, se déplacer à vélo, désherber un jardin, se tenir en tadasana, flotter de la posture du chien tête haute au chien tête en bas – se rejoignent : il s'agit d'être conscient, de se donner l'espace voulu pour respirer à fond, de ressentir les choses complètement, de se déplacer en une spontanéité intuitive à chaque instant de liberté et de trouver en cet état davantage de bonheur pour un moment qui se prolonge.

CHAPITRE 10

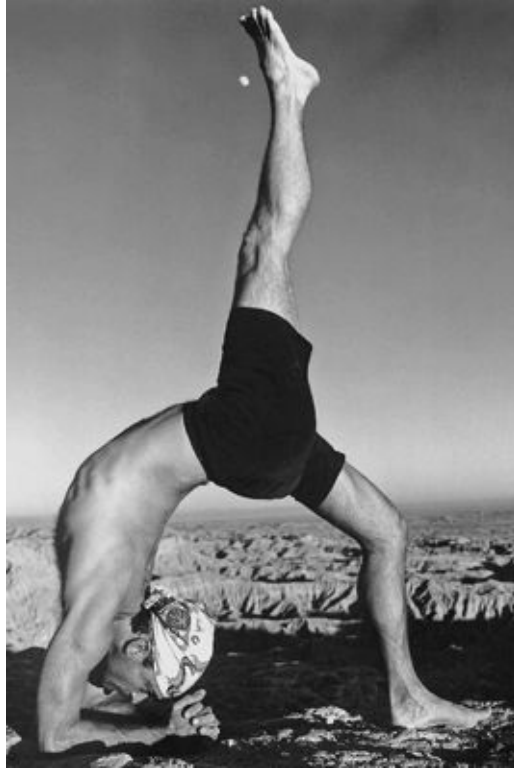
LES SÉRIES D'EXERCICES ET L'ORGANISATION DES COURS

“Respire à fond, tu trouveras plus facilement ta voie parmi les routes sublimes de la vie.”

Un cours de yoga complet et efficace se traduit pour les élèves par des progrès constants et simples au fil de leur évolution dans leur pratique personnelle. J'aborde ici de front deux concepts essentiels : 1/*parinamavada*, la compréhension que le changement constant fait partie de la vie ; et 2/*vinyasa krama*, composé de *vinyasa*, « se positionner d'une façon particulière », et de *krama*, « étape », par allusion aux étapes des asanas, des pranayamas et d'autres techniques de yoga pour se plier aux intentions multiples et aux capacités différenciées¹. Ces concepts s'appliquent de la même façon aux cours collectifs, aux élèves particuliers et à notre pratique personnelle au fil de laquelle l'on écoute son être intérieur pour un guidage intuitif. L'art d'enseigner le yoga passe par l'expression créative avec laquelle vous réalisez les séquences d'asanas, de pranayamas et de méditation pour répondre pleinement aux besoins et aux intentions des élèves qui fréquentent vos cours. Votre créativité prend corps à travers la philosophie yoga, le style de yoga que vous enseignez, les exigences et les effets biomécaniques et énergétiques des asanas, et votre détermination personnelle à partager tout le sens du yoga. Nous allons passer en revue l'ensemble de la palette de connaissances et de savoir-faire qui entre dans la mise sur pied de cours conçus pour répondre aux attentes et aux intentions exprimées par nos élèves, de façon à leur offrir un cheminement éclairé vers un bien-être plus rayonnant. Le rôle de l'enseignant au fil de ce processus s'exprime selon trois axes : 1/ planifier intelligemment l'itinéraire calé sur les réalités du terrain et celles des élèves en cours ; 2/ observer ces élèves et communiquer avec eux pour vérifier qu'ils ont bien intégré solidement et avec facilité les acquis de l'expérience ; et 3/ offrir un guidage bien informé et faire preuve d'inspiration

tout au long du cheminement.

Les séquences ou suites seront élaborées en fonction du style de yoga, du degré acquis et de l'état physique des élèves du groupe, des thématiques spéciales et de votre propre choix des asanas les plus pointus. De façon générale, chaque cours doit proposer une pratique équilibrée qui inclue un échauffement dynamique du corps, des asanas debout qui apporteront meilleure endurance et plus grande force, un schéma progressif d'accès aux asanas élaborés, du temps pour explorer à fond la difficulté et, à partir de tout cela, une trajectoire de sortie en savasana. Dans le déroulement de chaque semaine et mois de cours, vous veillerez à proposer des variantes dans les séquences de façon que les élèves puissent graduellement approfondir leur pratique tout en conservant à chaque cours un équilibre global de la pratique. L'un de vos défis d'enseignant tient à l'assiduité de vos élèves, par nature inégale et variable, avec de nouveaux inscrits qui se présentent chaque jour et d'autres qui ne reviennent pas. Ce qui rend passablement impraticable un déroulement parfaitement bien structuré à travers lequel vous planifieriez des cours sur des périodes hebdomadaires ou mensuelles articulées autour de certains objectifs de pratique. Malgré tout, vous pouvez toujours conserver la cohérence du processus parinamavada et le vinyasa krama global de vos cours en alternant régulièrement les centres d'intérêt d'asanas différents. Ce qui implique de penser à ce que vous avez récemment enseigné, en notant la tension qui a pu survenir dans des classes précédentes, et en choisissant de nouveaux asanas susceptibles de pousser les élèves à améliorer et élargir leur pratique. Par l'application de principes de séquençage basique à l'heure de la planification de vos cours, vous serez en mesure de proposer à vos élèves une riche palette de pratiques à la fois soutenables et autotransformatrices.



LES PRINCIPES DU SÉQUENÇAGE

Les scénarios de structuration et de séquençage des cours de yoga sont en nombre infini. En suivant ces cinq principes de séquençage, au moins serez-vous sûr de la sécurité, de l'efficacité et de l'intégrité de chaque cours :

1. PARINAMAVADA APPLIQUÉE - CE QUE VOUS DEVEZ SAVOIR ET CORRECTEMENT ENSEIGNER À VOTRE PUBLIC

Le tao de Winnie l'ourson commence par une scène qui voit Porcinet demander à Winnie, « Par où vas-tu commencer l'histoire, Winnie ? » Winnie répond, « Eh bien, Porcinet, pourquoi pas par le début... » (Hoff, 1982). L'idée, c'est de commencer du point de départ de l'individu, pour que l'élève entame sa pratique en la fondant sur son état présent, physique, émotionnel et mental. La puissance de cette façon de faire tient à sa simplicité : savoir où l'on est et progresser à partir de là, la démarche opposée à celle qui consisterait à faire l'économie de sthira et de sukham. Du point de vue de l'enseignant, voilà qui consiste à abandonner toute préconception de son public et de ses cours, et, bien au

contraire, à observer où en sont vos élèves, puis, guidé en cela par les concepts de parinamavada et de vinyasa krama, progresser à partir de là. En partant de l'évaluation de vos élèves, vous allez planifier un cours qui va inclure les techniques des asanas et du pranayama les plus sûres et les plus accessibles à ce groupe-ci. Puis appliquer les outils d'observation et d'évaluation passés en revue au chapitre six. Vous considérerez soigneusement comme un tout ce qu'exigent chaque asana et le groupe entier : la force physique, l'endurance, la souplesse, les risques et les contre-indications. La plupart des studios de yoga établissent une hiérarchie des classes par niveau, la plupart du temps sur une échelle d'un à trois, où le niveau un signifie le plus facile et le niveau trois le plus difficile. Certes, il s'agit d'une classification habituelle qui aide à ranger les élèves selon leurs capacités. Mais la plupart du temps, pour ne pas dire toujours, vous allez vous retrouver avec des élèves, nombreux, dans un groupe où leur sécurité ne sera pas assurée car au-dessus de leur capacité réelle. Quand vous mettrez sur pied des cours spécifiques, vous prendrez en compte la catégorie d'âge de vos élèves, leur degré d'expérience, leur état physique, émotionnel, leur mode de vie et leur santé globale, tout autant que votre propre expérience. Il est important de disposer d'une expérience personnelle consistante dans la pratique et l'étude d'un asana ou d'une séquence d'asanas avant de les enseigner à d'autres. Dans l'idéal, vous passerez en revue ce que vous voudrez enseigner selon des critères multiples – variation du cadre, de la saison, de l'état d'esprit, etc. – comme le moyen de creuser l'introspection qui vous sera nécessaire pour guider en toute sécurité et concrètement autrui dans cette pratique.

2. TOUJOURS ALLER DANS LE SENS DU PLUS SIMPLE AU PLUS ÉLABORÉ DES ASANAS

Ce principe s'applique aux asanas d'une même famille et à la translation entre familles quand il s'agit d'élaborer un asana complexe. Les asanas les plus simples sont ceux pour lesquels le corps ressent des repères relativement familiers par leur aspect naturel, leur stabilité et leur facilité. Si salamba sirasana I figure dans votre séquence, vous commencerez à installer le groupe debout en tadasana et vous apprendrez à vos élèves comment s'ancrer en leur expliquant le principe des enracinements et de l'extension abordé au chapitre six, lequel s'appliquera directement plus tard avec la posture du poirier. Pour aller plus loin vers salamba sirasana I, vous proposerez uttanasana qui étire le dos et offre aux élèves le ressenti de respirer la tête en bas. Dans votre classification des asanas du plus simple au moins simple, vous distinguerez ceux qui semblent

plus exigeants. Même si cette impression variera d'un élève à l'autre, ils répondent à des schémas communs. Des postures debout soutenues qui étirent fortement les ischio-jambiers à l'image d'utthita trikonasana, et qui exigent une force considérable pour supporter le positionnement latéral du tronc et de la colonne seront, avec raison, prévues après virabhadrasana II pour la bonne raison que cette posture ouvre plus doucement les hanches et qu'elle échauffe et éveille les jambes et les muscles du noyau, soutiens de la colonne vertébrale. Nous verrons plus en détail l'application du principe du mouvement du simple vers le complexe à l'occasion de l'examen *infra* de la façon de créer des ensembles à l'avance.

3. ALLER DE L'EXPLORATION DYNAMIQUE VERS LA STATIQUE

Dans le cas de l'exploration dynamique, nous avançons dans l'asana et en sortons sur le flux rythmique de la respiration. Le mouvement dynamique permet au corps de s'ouvrir plus lentement, doucement et profondément, de telle sorte que le positionnement vers lequel tendent les élèves s'assimile plus facilement dans le corps. Cette méthode de pratique éveille plus sûrement le ressenti de la connexion entre respiration et mouvement, respiration et force, et le relâchement dans les asanas et le passage de l'un à l'autre. Dès lors, la respiration s'instaure davantage comme le point central de la pratique en général. Procéder ainsi procure deux avantages, préparer le corps à une exploration plus sûre et plus profonde des asanas statiques, et optimiser les effets ultimes de l'asana. Surya namaskara est l'exemple type de mouvement dynamique dans la pratique. Dans le style de yoga ashtanga vinyasa, le mouvement dynamique pimente l'ensemble de la pratique dès lors que les élèves accomplissent le vinyasa de tolasana (posture de l'échelle), lolasana (le pendentif), chaturanga (la demi-planche), le chien tête haute et basse, dandasana (le bâton), parmi les asanas de tenue statique. Libre à vous de jouer d'une palette d'autres mouvements dynamiques. En réalité, c'est toute la pratique qui est dynamique puisque nous sommes toujours en train de respirer et de bouger, même quand ce mouvement consiste en un ressenti d'une profonde immobilité intérieure. Nous sommes par nature des êtres de dynamique, et la pratique devrait exprimer, jamais supprimer, cette qualité naturelle de notre être. Le cœur bat sans cesse, le sang sans cesse circule, et au cours des asanas, faut-il l'espérer, le souffle, sans cesse, flue. Plutôt que de se représenter les asanas à tenue prolongée comme statiques, il est important de pousser les élèves à exécuter de tout petits mouvements d'affinement qui vont

apporter une stabilité plus forte et une aisance plus légère à la respiration, au corps et au mental. S'ouvrir à notre dynamique naturelle constitue une voie plus efficace vers l'approfondissement de la paix intérieure et de la clarté plutôt qu'un effort déterminé pour chercher l'immobilité parfaite.

4. L'EFFET SATTVIQUE : TRAVAILLER L'ÉQUILIBRE ÉNERGÉTIQUE

Le hatha yoga est une pratique du mouvement dans l'équilibre énergétique. La part *ha* de hatha apporte une plus grande énergie, la part *tha* une plus grande relaxation. En règle générale, il faudrait faire en sorte que les groupes cultivent un équilibre d'énergie soutenable, un effet sattvique à travers lequel les élèves ressentent un éveil complet tout en demeurant calmes et tranquilles. Il arrive de vouloir mener un cours tantôt plus stimulant, tantôt plus apaisant. Le jour où les élèves affichent une énergie en berne ou qu'ils paraissent quelque peu déprimés, une pratique stimulante aura de quoi les aider à recouvrer un équilibre énergétique. S'ils montrent des signes de forte anxiété ou de stress, un cours plus calme les aidera tout autant à retrouver cet équilibre. Les asanas que vous allez choisir de placer en séquences, de même que l'ordre dans lequel vous les placerez, détermineront la tonalité du cours, plus ou moins énergisante ou calmante. Les mouvements dynamiques, les inclinaisons arrière et les asanas debout avec extension de la colonne se révèlent plus énergisants. Les inclinaisons avant, les poses d'ouverture des hanches assises et les tenues statiques au cours des asanas produisent un effet plus calmant.



5. PRATIKRIYASANA : L'INTÉGRATION DES EFFETS DE L'ASANA

Parce qu'il participe de parinamavada, chaque asana travaille le corps et l'étire de telle sorte qu'il crée de nouveaux besoins et de nouvelles possibilités pour une exploration et un changement élargis. Par exemple, le corps, après la pratique d'urdhva dhanurasana, ressentira la neutralisation de la colonne à l'aide de torsions et d'inclinaisons avant qui le laisseront dans un nouvel état d'équilibre. On appelle pratikriyasana cette pratique de neutralisation (*prati* signifie « contre », et *kr* « action »). L'objectif de pratikriyasana est d'intégrer des actions antérieures de façon qu'elles préparent les élèves à basculer dans l'asana, la séquence, le cours ou une activité à venir, libres de toute tension et aussi équilibrés et heureux que possible. Ce principe est souvent mis en œuvre pour son sens littéral de « posture opposée » ou « contre-pose ». Ce qui pourrait se révéler contre-productif, surtout s'il s'applique asana après asana. Dans cette acception étriquée de pratikriyasana, il faudrait opposer à salamba sirsasana I sa posture contraire, tadasana, avec le risque probable de causer des vertiges à bon nombre de pratiquants, voire occasionner des chutes. De la même façon, cette approche posture/contre-posture voudrait placer des inclinaisons avant prononcées immédiatement après des inclinaisons arrière profondes, avec le

risque de claquage des muscles et ligaments qui entourent la colonne. Or, ce que nous voulons au contraire, c'est neutraliser, intégrer, affiner et approfondir. Il existe bien des façons de séquencer les asanas en un pratikriyasana efficace. Globalement, il s'agit d'abord de montrer aux élèves la forme la plus simple d'un asana de neutralisation, puis de proposer des variations ou des asanas plus complexes par la suite de façon à réduire la tension accumulée et recouvrer la stabilité et le bien-être généraux. Plutôt, donc, que d'approcher pratikriyasana asana après asana, il vaut mieux acquérir une vision large des pratiques entières et prendre en compte ce qui, dans les courtes séquences qui aboutissent à ce que le groupe entier accomplisse des asanas de neutralisation et d'opposition, va pouvoir aider les élèves à incorporer leur pratique.

LA STRUCTURE BASIQUE EN « ARC » DES COURS

La plupart des cours de yoga devraient s'organiser en une structure en « arc ». Voici cinq éléments d'une pareille structure :

1. POUR COMMENCER LE PROCESSUS YOGIQUE

Au fil des chapitres cinq et six, nous avons passé en revue plusieurs des points qui intéressent la mise en œuvre des cours. Rassembler les éléments que nous avons évoqués déclenche le processus d'unification qui constitue le hatha yoga : il faut détourner les élèves des distractions venues de l'extérieur en focalisant leur mental sur la respiration et l'éveil énergétique. Toujours créer l'espace voulu pour cette initiation à la pratique en donnant le ton, l'objectif (l'intention), la thématique et les autres points qui vont structurer le cours. La partie la plus essentielle de ce processus repose sur la prise de conscience de la respiration qui va englober le cours entier comme principe unificateur – sūtra. En amenant les élèves à une focalisation plus concentrée sur un éveil intérieur qui relie corps, respiration et esprit, vous allez les aider à établir le socle fondamental de leurs pratiques. La façon dont les pratiquants vont s'asseoir – d'ordinaire les jambes croisées ou en virasana – ou s'allonger au tout début du cours devra prendre en compte une planification globale de votre leçon et l'évaluation des capacités de chacun. En fonction du positionnement corporel des élèves, vous proposerez des accessoires comme nous l'avons vu au chapitre sept. Se tenir assis jambes croisées reste la posture la plus stable pour la plupart et la plus accessible. Pour

des cours intermédiaires et avancés, virasana représente un excellent asana préliminaire. Pour des séances revitalisantes, pour des parturientes ou des femmes qui viennent d'accoucher, pour des enfants, pour des cours thérapeutiques, l'allongement à plat dos sera un préambule à la pratique plus calme. Observez bien et tâchez de vous faire une idée de l'état d'esprit, du degré d'énergie et de la concentration mentale du groupe. Que cette observation et cette évaluation intuitive déterminent la durée de l'assise et ce que vous allez inclure dans cette séquence initiale de la pratique. C'est l'occasion rêvée d'approfondir les techniques pranayamas qui mobilisent le groupe d'emblée en un état sattvique. Stimuler les pranayamas comme kapalabhati va contribuer à hausser le degré d'énergie d'un groupe tamasique d'élèves ; nadi shodhana va jouer le rôle du retour au calme d'un groupe plus rajasique. Envisagez en outre une pratique méditative plus longue en début de séance ; si les personnes semblent concentrées, rien ne vous empêche de prolonger cette introduction plusieurs minutes, en silence ou sous vos directives.

2. L'ÉCHAUFFEMENT CORPOREL

Un échauffement progressif du corps va améliorer la souplesse, réduire le risque de blessure et générer les tapas, le feu intérieur, qui va brûler les toxines. La science traditionnelle de la souplesse scinde l'échauffement en deux grands types : l'échauffement passif, qui va recourir à une force extérieure, comme une pièce chauffée ou un bain à bonne température ; et l'actif, que l'on produit par soi-même (Alter, 1996). Des études montrent que l'échauffement passif, tel qu'on le trouve dans des styles de yoga « à chaud » comme le Bikram, se montre significativement plus efficace que l'échauffement actif dans le fléchissement graduel de la hanche (par exemple pour le déblocage en balasana²). En revanche, l'élévation de température va réduire l'élasticité du tissu conjonctif, avec le risque de rupture inhérent (Troels, 1973), en partie dû à la moindre conscience de ce qui agit dans le corps lorsque les sources de chaleur passives supplantent les sources actives. Sans remettre en cause tout l'intérêt de l'échauffement passif pour la préparation du corps à une activité intense, l'échauffement actif aligne plusieurs bénéfices de plus dans le yoga : un rythme cardiaque augmenté qui prépare le système cardio-vasculaire à une activité plus grande ; un flux sanguin accru à travers les muscles actifs ; un rythme métabolique rehaussé ; des impulsions nerveuses accélérées qui vont favoriser la perception subtile des mouvements corporels ; et une innervation réciproque à travers laquelle les muscles antagonistes travaillent plus efficacement.

Il existe deux types d'échauffement actif : le général et le ciblé. L'échauffement général consiste en des mouvements qui vont produire un échauffement global du corps. Ces activités d'échauffement prendront plutôt place au début de la pratique, soit tout de suite après le commencement du processus yogique évoqué *supra*, soit intégré à ce processus.

- L'activité d'échauffement la plus basique est le pranayama ujjayi, praticable sans danger par tous les élèves (à la réserve près que les femmes enceintes n'échaufferont pas leur corps à l'excès).
- Le pranayama kapalabhati est une activité d'échauffement bien plus intense qui stimule le système cardio-vasculaire et chauffe tous les recoins du corps. Le pratiquer après quelques minutes de pranayama ujjayi constitue une excellente préparation à l'exécution de mouvements corporels plus amples.
- L'échauffement physique classique du hatha yoga en appelle à surya namaskara, les salutations au soleil détaillées au chapitre sept. Non seulement surya namaskara chauffe le corps entier, mais il cible aussi des échauffements localisés et procure des éveils dans la mesure où il implique toutes les familles d'asana, à l'exception des torsions : inclinaisons avant, arrière, postures debout, élévations sur les bras et inversions. Le nombre, la forme et la durée des salutations au soleil s'adapteront au niveau et au programme général du cours.
- Les cours de niveau 1 et 1-2 s'échauffent efficacement par un mouvement ondoyant du bassin, de la colonne vertébrale et de la ceinture scapulaire sous la forme alternée des inclinaisons du chat et du chien³.
- Adho mukha svanasana fait partie des meilleurs asanas d'échauffement initiaux pour ouvrir en douceur les épaules, la poitrine, le haut du dos et l'arrière des jambes, tout comme les mains et les pieds. Présentez cet asana parmi les mouvements dynamiques, y compris les mouvements avant en posture de la planche puis retour en chien tête basse à plusieurs reprises, avec mouvements de pédalage des jambes et extension d'une jambe vers l'arrière et le haut.

L'échauffement ciblé imite les actions de plus forte intensité qui seront exécutées plus loin dans la pratique. Autant d'activités à glisser dans l'exercice de l'échauffement général et/ou dans les ensembles approfondis constitués à l'avance que je décris *infra*. Par exemple, si le groupe se concentre sur les inclinaisons arrière, vous prévoirez un échauffement (et une ouverture)

particulier de la ceinture pelvienne, de la colonne et de la ceinture scapulaire en surya namaskara, en tenant plus longtemps les asanas associés, en en augmentant le nombre et en introduisant des variantes (anjaneyasana et virabhadrasana I avec gomukhasana ou viparita dandasana en appui sur les avant-bras, urdhva mukha svanasana, adho mukha svanasana).

Des séquences de postures debout soutenues, le travail sur le noyau profond comme navasana, tolasana et lolasana ou encore le travail des abdominaux comme les bicyclettes yogiques et jathara parivartanasana se révèlent des moyens excellents pour échauffer davantage le corps. Rien n'empêche non plus de combiner efficacement tout un choix d'étirements des ceintures d'épaule et pelvienne parmi les asanas debout pour se préparer davantage à des actions spécifiques d'équilibres de bras, inclinaisons arrière, ouverture accentuée des hanches et flexions avant, et ainsi tracer pour les élèves une trajectoire compréhensible vers la posture ultime, tout en poursuivant la production d'un échauffement global et ciblé. La séquence dynamique « posture de la planche, chaturanga, chien tête haute, chien tête basse » constitue un excellent moyen d'échauffement accru qui va alimenter le feu intérieur avant d'intégrer pratikriyasana parmi les séquences d'asanas debout.

3. LA VOIE ROYALE VERS LE SOMMET

Chaque asana implique certaines actions musculaires, en contraction ou relâchement, d'une façon qui suppose stabilité, facilité et intégration équilibrée au cœur de l'asana. Plutôt que de partir sur une séquence aléatoire d'asanas, il est important de les coordonner entre eux de telle manière que la réalisation de chacun en soit facilitée. Le principe de base reste de passer du simple au complexe, ce qui va conduire à l'exploration la plus accomplie et la plus facile possible le long de tout l'enchaînement qui va aboutir à l'asana de pointe, ultime, avant le final en savasana. Les néophytes en yoga, à la façon d'un enfant qui apprend à ramper avant de savoir marcher et de marcher avant de se mettre à courir, tirent profit d'un premier apprentissage d'asanas de base avant de tenter d'en accomplir de plus complexes, à la recherche de la limite sur chaque respiration le long du parcours. De la même façon, au sein d'un même cours, les élèves bénéficient de ce passage de la posture simple à la complexe, et chaque posture, chaque respiration contribue à une prise de conscience plus grande de la façon dont le corps est amené à s'ouvrir et à se stabiliser dans certaines positions. Ce processus d'apprentissage graduel implique idéalement l'anticipation de ce qui sera vécu au cours de la progression. Ainsi, vos élèves

saisiront-ils l'occasion d'explorer successivement – aidés par les directives limpides que vous leur donnerez – les alignements divers des formes, des actions énergétiques et les autres qualités d'engagement qu'ils seront invités à mettre en œuvre au sommet de la séquence. À vous de présenter les éléments constitutifs de la posture de pointe (dite encore ultime ou de phare) suffisamment simplement pour qu'ils saisissent intellectuellement et qu'ils incarnent consciemment la combinaison plus difficile des éléments qui vont constituer l'asana abouti. Je prends un exemple : quand vous commencez à montrer adho mukha svanasana dans un cours de niveau 1, faites placer vos élèves à quatre pattes sur les genoux et les mains, les bras en avant selon la variante du chiot étendu ; à partir de là, rien n'empêche que vous les guidiez à travers les éléments de main, de bras, de ceinture scapulaire et de colonne de l'asana complet, mais sans y ajouter la difficulté de l'ouverture des jambes et du bassin. Les inclinaisons du chat et du chien peuvent alors servir à expérimenter la neutralité pelvienne associée à la colonne, et l'on peut tirer profit d'uttanasana pour apprendre le bandha pada, la rotation interne des cuisses et l'activation des quadriceps. À partir de quoi, vos élèves éprouveront moins de difficultés à intégrer ces éléments dans l'asana complet.



Vous allez prendre en compte les questions que voici en décomposant l'asana complet en ses éléments constitutifs, puis vous appliquerez cette analyse pour

bâtir une séquence spécifique qui aboutira à l'asana complet (la préparation de base et les asanas d'intégration sont décrits dans l'Appendice D) :

- Qu'a-t-on besoin d'ouvrir ? De quoi doit-on chercher la coopération qui va contribuer à cette ouverture spécifique ?
- Qu'a-t-on besoin de garder stable ? Quelles sont les sources de cette stabilité ?
- Quels sont les principes d'alignement de cet asana élaboré ?
- Quels autres asanas recourent-ils aux mêmes principes d'alignement ou similaires ?

Votre capacité d'analyser avec précision, en qualité de professeur, tous les asanas de la séquence complète d'un cours implique que vous ayez étudié l'anatomie fonctionnelle et la biomécanique des asanas. La complexité du corps humain, et particulièrement lorsque l'on dispense un enseignement à des élèves à la morphologie corporelle diverse et variée, exige de vous une vie entière d'apprentissage et de développement professionnel. Il n'empêche que dès le début de votre carrière, vous exprimerez votre propre créativité par les façons particulières dont vous structurerez et guiderez chaque groupe.

4. ET UNE FOIS AU SOMMET...

L'asana ou les asanas de pointe constitue(nt) à la fois la partie la plus simple et la plus difficile de la séance. La plus simple si la trajectoire tracée pour arriver au sommet garde la vision claire et dégagée du pic à atteindre, de telle sorte que le sentiment d'euphorie né d'une exploration qui aurait pu se révéler inaccessible ne soit pas gâché par de mauvaises surprises, et au contraire marqué par la joie. La plus difficile, car elle exige une force effective, la plus grande ouverture ou le meilleur des équilibres. La plupart des progressions en arc d'un groupe d'élèves placent les inclinaisons arrière parmi les asanas d'aboutissement. Une vision tout à fait recevable, mais non pas la seule option. L'asana de pointe se choisit parmi toutes les familles d'asana, et ce choix dépendra de la nature du groupe, des élèves eux-mêmes, de la thématique et d'autres critères. Il est important, au moment où l'on s'approche de la réalisation de la posture complète, de créer un climat où les élèves vont se relaxer totalement, équilibrer leur respiration et se mettre à l'unisson de leur objectif personnel à travers la pratique. C'est le moment de leur rappeler, comme je l'ai écrit au chapitre six, que cette pratique

ne consiste pas à réussir des postures physiques idéales, mais qu'il s'agit d'un processus d'auto-exploration, d'auto-acceptation et d'autotransformation. Réactivez le concept du « jeu à la limite » pour encourager vos élèves à respecter le principe central de *sthira sukham asanam*. Comme vous faites face dans tous les groupes, inévitablement, à des personnes aux capacités variables et aux centres d'intérêts différenciés, vous proposerez les modifications et les variantes appropriées. Au fur et à mesure que se développeront votre compétence et votre aisance d'enseignant, vous saurez jongler de mieux en mieux avec les options multiples qui s'offrent au groupe, tout en restant réactif face à tout ce qui peut survenir à chacun des élèves.



5. L'INTÉGRATION

Nous l'avons évoqué, *pratikriyasana* s'applique aux *asanas* individuels, aux ensembles d'*asanas* et aux séquences d'un groupe tout entier. L'expérience venant, les élèves vont apprendre à équilibrer effort et relaxation depuis le début de chaque pratique jusqu'à l'abandon final en *savasana*. Pourtant, dans un cours structuré en arc, il reste important de prévoir des *asanas* d'intégration profonde et réparateurs qui prendront place après l'acmé de la pratique (la partie haute de l'« arc »). Je distingue trois étapes dans ce processus d'intégration :

1. *Pratikriyasana* spécifique à l'*asana* de pointe : montrez des *asanas* simples qui vont neutraliser toute tension née de la pratique des *asanas* complexes.
2. *Asanas* de relaxation profonds et relativement plus statiques : après la neutralisation de la tension, montrez une série d'*asanas* destinés à calmer le corps et à donner le moyen aux élèves d'atteindre à un relâchement plus grand. Insistez sur les inclinaisons avant assises et les ouvreurs de hanche, sur les

inversions génératrices de calme comme salamba sarvangasana, halasana ou viparita karani, sur les pranayamas apaisants et la méditation.

3. Savasana : clôturer chaque cours sur cinq minutes au moins en savasana, l'asana le plus réparateur. Vous rappellerez aux élèves que savasana leur donne le moyen d'assimiler complètement les effets de la pratique et leur procure un ressenti de plénitude, d'ouverture et de totalité.

LA SÉQUENCE D'EXERCICES AU SEIN DES FAMILLES D'ASANAS ET ENTRE ELLES

Ce sous-titre a pour fonction d'identifier certaines familles d'asanas et des asanas individuels particulièrement bien placés dans une séquence d'asanas pour unifier un groupe. Vous aurez avantage à vous reporter aux descriptions d'asanas données au chapitre sept pour des développements plus détaillés sur ces familles et ces asanas.

SURYA NAMASKARA ET SÉQUENCES DE FLUX FLUIDE

- Particulièrement indiquées pour initier à la connexion consciente de la respiration au mouvement dans le corps.
- Excellentes pour échauffer le corps entier et préparer à tous les autres asanas.
- Surya namaskara classique offre une séquence plus douce d'asanas adaptés aux débutants et aux cours programmés tôt le matin. Très bon éveil dynamique des muscles érecteurs spinaux, des fléchisseurs de la hanche et de la ceinture scapulaire.
- Pour les cours de débutants, envisager de préparer surya namaskara à partir des inclinaisons chat/chien, des étirements des ischio-jambiers en position allongée et des ouvreurs d'épaule basiques.
- Surya namaskara A échauffe plus profondément et éveille le corps tout entier.
- Surya namaskara B, en sa qualité de séquence forte, conviendra davantage à des élèves expérimentés (niveaux 2 et 3). Fait travailler plus profondément les fléchisseurs de hanche.

- Le mouvement dynamique des bras et des épaules lors des phases fluides, plus le fléchissement de l'épaule en urdhva hastasana, en utkatasana, en anjaneyasana et en virabhadrasana I, constituent une excellente préparation aux inclinaisons arrière et aux inversions.
- L'étirement des ischio-jambiers prépare le corps à des inclinaisons avant plus fortes et aux asanas debout.
- Des séquences de flux créatives comme la posture du guerrier dansant sont utilisables pour se concentrer sur des zones spécifiques d'ouverture en préparation d'un asana de pointe particulier.

ASANAS DEBOUT

- Dans la foulée des effets d'échauffement de surya namaskara, les asanas debout sont la famille d'asanas la plus sécurisante pour l'échauffement et l'ouverture du corps tout entier en vue d'asanas à venir plus complexes.
- Utiliser tadasana, adho mukha svanasana et la position préparatoire de prasarita padottanasana comme posture de départ pour les autres asanas debout.
- Séquencer séparément les asanas debout à rotation externe (autrement dit utthita trikonasana, virabhadrasana II, parsvakonasana) et les asanas debout à rotation interne (utthita parsvottanasana, parivrtta trikonasana, virabhadrasana III).
- Dans des cours séquencés créatifs (et donc hors les cours bien calés comme en ashtanga vinyasa), éviter les mouvements arrière et avant entre les asanas debout qui impliquent la rotation des hanches internes et externes.
- En laissant de côté anjaneyasana en surya namaskara classique et virabhadrasana I en surya namaskara B, vous enseignerez plutôt les asanas debout à rotation externe des hanches avant ceux qui impliquent la rotation interne des hanches.
- Au cours de la transition entre virabhadrasana I et virabhadrasana II, soyez attentifs à ce que les élèves conservent le genou de leur jambe avant en alignement direct au-dessus ou derrière le talon (jamais dessous vers les orteils) et en alignement du côté du petit orteil de leur pied. Il s'agit d'une transition

difficile pour des personnes aux hanches peu mobiles dont la résultante typique sera le décalage vers l'intérieur de la rotule (avec risque portant sur les ligaments rotuliens).

- Vous prévoirez les torsions en asanas debout dans une séquence qui autorise l'ouverture rotatoire graduelle de la colonne (c'est le cas avec parivrtta utkatasana, parivrtta ashta chandrasana et parivrtta trikonasana avant parivrtta parsvakonasana).
- Les asanas debout avec torsions seront une excellente préparation aux inclinaisons arrière, particulièrement celles qui ouvrent les fléchisseurs de hanche (anjaneyasana, ashta chandrasana, virabhadrasana I et II).
- Une bonne préparation des asanas debout avec torsion passe par la pratique préalable d'asanas debout sans torsion pour ouvrir les ischio-jambiers, les hanches, la colonne et la ceinture scapulaire.
- Dans les cours qui prévoient des équilibres de bras, vous intégrerez avec créativité des ouvertures d'épaule (je pense donc aux postures qui impliquent les bras dans gomukhasana, garudasana, prasarita padottanasana C et namaste inversé) dans la séquence des asanas debout.
- Dans des cours de niveaux intermédiaire et avancé, vous proposerez des équilibres de bras en guise de transition de sortie des asanas debout associés (donc de parsvakonasana à eka pada koundinyasana et à chaturanga).
- Dans les cours tournés vers les inclinaisons arrière, vous travaillerez les asanas debout qui ouvrent les ilio-psoas (virabhadrasana I, anjaneyasana) et la ceinture scapulaire, comme les asanas debout avec torsion.
- Dans les cours de débutants, prévoir de rapprocher la séquence d'asanas d'équilibre debout sur une jambe de la partie précédente de la séquence des postures debout, quand les jambes des élèves subissent une fatigue moindre.
- Dans les asanas debout d'équilibre, ne jamais opérer de transition d'une rotation interne vers une rotation externe et *vice versa* (ce qui serait le cas d'ardha chandrasana vers parivrtta ardha chandrasana) car alors la pression très forte vers le bas que subit la tête fémorale pourrait blesser cet os ou l'articulation de la hanche.

- Ne jamais faire exécuter plus de deux ou trois asanas soutenus d'un côté dans une séquence liée, si ce n'est par des élèves expérimentés et physiquement doués.
- Les asanas debout sont généralement en relation avec les chakras manipura, svadhisthana et muladhara. Ils jouent à leur tour le rôle de stimulateurs énergétiques, ce qui aidera à la concentration du mental dès le début de la pratique.

CEINTURE ABDOMINALE

- La préparation rêvée pour les équilibres de bras.
- Elle chauffe le corps.
- Ne jamais enchaîner une séquence d'inclinaisons arrière prononcées immédiatement après des pratiques de musculation abdominale profonde. Si le travail abdominal est malgré tout exécuté avant les inclinaisons arrière, veiller à neutraliser d'abord les abdominaux.
- Efficace pour rééquilibrer le soutien à la colonne lombaire après des inclinaisons arrière.
- Consulter les recommandations sur la pression abdominale en cours de grossesse au chapitre onze.

ÉQUILIBRES DE BRAS

- À prévoir après l'effet d'échauffement de surya namaskara et les asanas debout.
- Ils suivent le travail abdominal pour mieux sentir l'élévation des abdominaux et la stabilité qui conduit à la légèreté.
- À insérer entre les asanas debout, appliquer l'intelligence et l'ouverture développées au cours d'asanas debout successifs à la fondation de chaque équilibre de bras, selon ce schéma :
- Utthita trikonasana, prasarita padottanasana, utkatasana et malasana en

préparation de bakasana et tittibhasana.

- Uttanasana, malasana et prasrita padottanasana en préparation de bhujapidasana.
- Parivrtta trikonasana et parivrtta utkatasana en préparation de parsva bakasana.
- Parivrtta parsvakonasana et ardha chandrasana en préparation d'eka pada koundinyasana.
- Avec sirsasana II vinyasa : bakasana, parsva bakasana, dwi pada koundinyasana, eka pada koundinyasana, urdhva kukkutasana, soit en séries discontinues, soit enchaînées. Il s'agit là de séries fortes qu'il faudra mettre en œuvre en surveillant le cou et les poignets.
- Adho mukha vrksasana et pincha mayurasana sont une excellente préparation aux inclinaisons arrière avec flexion de l'épaule tels qu'urdhva dhanurasana et natarajasana.
- Prévoir toujours une série d'étirements en thérapie du poignet après des séquences soutenues d'équilibre de bras.

INCLINAISONS ARRIÈRE

- Les inclinaisons arrière sont naturellement incluses dans surya namaskara en qualité de pratique d'échauffement et d'amorçage.
- Les inclinaisons arrière profondes et soutenues devraient se séquencer à l'acmé d'une pratique, quand le corps est le plus échauffé et le mieux préparé pour ces asanas relativement complexes.
- Accorder du temps à des asanas de neutralisation et de retour au calme après les inclinaisons, surtout en fin de journée.
- Les inclinaisons « actives » qui sollicitent les érecteurs spinaux (donc, les inclinaisons de contraction comme salabhasana) gagneront à prendre place avant les inclinaisons arrière dans lesquelles les bras, les jambes ou bien un mur amortissent l'asana.
- Des séquences spécifiques d'asanas debout vont ouvrir les quadriceps, les

hanches et les aines qui participent à une plus grande extension de la hanche.

- Recourir aux ouvreurs de la flexion de l'épaule (ouverture des grands dorsaux, des grands pectoraux et des rhomboïdes) pour préparer les épaules à une flexion sans danger en inclinaison arrière ; adho mukha svanasana, posture des bras en gomukhasana, en garudasana.
- Supta baddha konasana et anjaneyasana, lesquels, tous deux, comportent des éléments légers d'inclinaison arrière, procurent une excellente ouverture des hanches et des cuisses en préparation des inclinaisons. Ces deux asanas pourront intégrer des étirements de flexion d'épaule pour que la flexion d'épaule en inclinaison arrière soit facilitée.
- Recourir à des asanas comme prasarita padottanasana C pour ouvrir les épaules en préparation de l'extension d'épaule en setu bandha sarvangasana.
- Au cœur d'une séquence d'inclinaison arrière, ne jamais amener les genoux sur la poitrine ni pratiquer d'autres flexions en avant de positionnement de la colonne, avant que la séquence ne soit finalisée – rester en inclinaison arrière ou en position neutre de colonne jusqu'à la fin de l'asana.
- Ménager du temps pour que l'on puisse rester allongé en position neutre de colonne avant de commencer les contre-asanas : savasana, ânanda malasana et supta baddha konasana.
- Recourir à des torsions légères au commencement des contre-postures, puis réaliser des inclinaisons avant de plus en plus profondes, des ouvreurs de hanches, des torsions accentuées. Il faut donner du temps aux élèves pour qu'ils plongent lentement et profondément dans ces contre-postures, en les poussant à continuer à suivre leur respiration et à profiter de la conscience éveillée que stimulent naturellement ces inclinaisons arrière.
- Des mouvements d'intégration des abdominaux à la suite des inclinaisons contribueront à stabiliser la colonne lombaire.

TORSIONS

- Le relâchement des grandes couches extérieures des muscles du tronc à l'occasion des inclinaisons avant, arrière et latérales donne lieu à une rotation

facilitée et complète au cœur des petits muscles spinaux.

- Par leur effet d'asanas de neutralisation, les torsions sont sans égales pour combattre l'anxiété et soulager la léthargie.
- Excellente préparation aux inclinaisons arrière, excellents asanas de neutralisation initiaux (et de génération de calme) après les inclinaisons arrière.
- Les torsions vont stimuler en douceur le système nerveux et réactiver l'énergie après des séquences de relaxation profonde d'inclinaisons avant et d'ouvriers de hanche.
- Après une séquence intensive de torsions, une petite inclinaison arrière passive comme setu bandha sarvangasana fera du bien et contribuera à optimiser les effets des torsions.
- Pratiquer les torsions à parité de chaque côté au bénéfice de l'équilibre.

INCLINAISONS AVANT

- Toutes les inclinaisons avant doivent se vivre avec la conscience d'un profond ressenti de sukham, qui commence sur les mouvements d'échauffement de surya namaskara lorsqu'on s'incline en uttanasana.
- Il est toujours possible de pratiquer les inclinaisons avant à quelque moment que ce soit, mais elles seront d'autant plus sûrement exécutées avec un corps échauffé et mis en éveil par d'autres asanas.
- Comme ces inclinaisons sont des asanas de profonde quiétude, il faut les prévoir dans la séquence de la pratique *tha* qui suit l'asana de pointe, tout spécialement s'il s'agit d'inclinaison arrière et d'équilibre de bras.
- Après des inclinaisons arrière ou des équilibres de bras, s'allonger en suptha baddha konasana va procurer une décontraction abdominale et pelvienne. Quant à suptha padangusthasana, il assure une ouverture de la hanche et un étirement des ischio-jambiers qui préparent vos élèves à une ouverture plus grande, et du confort pour les inclinaisons avant en position assise.
- Ces inclinaisons avant en position assise seront bien entamées sous le signe de l'intelligence de dandasana.

- Des ouvreurs de hanche comme balasana, baddha konasana et kurmasana sont une excellente préparation aux inclinaisons avant en position assise.
- Après une pratique approfondie d'inclinaison avant, ménager quelques inclinaisons arrière légères de type setu bandha sarvangasana en guise de contre-posture pour réintégrer les ischio-jambiers.

OUVREURS DE HANCHE

- Surya namaskara inaugure le voyage au pays des hanches.
- La plupart des asanas debout sont des ouvreurs de hanche qui échauffent et ouvrent le bas du corps en une préparation efficace aux exigences d'une ouverture de hanche plus grande au cours de bon nombre d'équilibres de bras, d'inclinaisons arrière, d'ouvreur de hanche profonds en position assise et d'inclinaisons avant.
- En adho mukha svanasana, proposer l'option de l'extension d'une jambe vers le haut avec l'étirement passif de la hanche en « queue de scorpion ».
- Des ouvreurs de hanche spécifiques sont susceptibles d'être intelligemment séquencés en guise de préparation à un grand nombre d'équilibres de bras qui exigent des fléchisseurs de hanche ou des adducteurs ouverts, prêts, actifs.
- Les ouvreurs de hanche se prêtent à une adaptation créative qui verra la participation des ouvreurs d'épaule en préparation d'équilibres de bras et d'inclinaisons arrière.
- Dans la partie *tha* de la pratique, des ouvreurs de hanche soutenus s'avèrent de grands facteurs de calme, et ils ouvrent à une intégration plus grande de séquences fortes d'asanas debout, d'équilibres de bras, d'inclinaisons arrière et d'inversions.
- Ils se combinent facilement sur le plan énergétique avec les inclinaisons avant et latérales, et les torsions.

INVERSIONS

- Elles sont le plus souvent mises en séquence en guise de pratique terminale.

- Sirsasana I jouera le rôle de parfait échauffement s'il est tenu plus de deux minutes. À ce titre, il gagnera à être exécuté au début du cours. Et adho mukha svanasana comme uttanasana constitueront une excellente préparation.
- En séquence terminale, prévoir salamba sarvangasana après sirasana (et non l'inverse) pour apporter un calme plus profond au corps.
- Parmi les variantes en salamba sarvangasana figure le relâchement alterné d'une jambe vers ou au contact du sol par-dessus la tête, jambes en baddha konasana, en upavista konasana (y compris le pivotement par le torse et les hanches) et le relâchement des jambes vers l'avant en setu bandha sarvangasana.
- À partir de salamba sarvangasana, proposer l'option urdhva padmasana et pindasana aux élèves stables et capables de replier leurs jambes sans risque en padmasana. Sinon, proposer halasana et karnapidasana. Essayer les mêmes variantes en urdhva dandasana, en sirasana.
- La contre-posture de sirasana sera balasana.
- La contre-posture de salamba sarvangasana seront matsyasana et uttana padasana.
- Les inversions sont une excellente préparation à la méditation.

LA MISE EN OEUVRE DE CLASSES PARTICULIÈRES

Chaque pratique yoga devrait se lire comme une bonne histoire, avec un début, un déploiement et une fin qui amène le groupe à une prise de conscience nouvelle et différenciée, une expérience ou une capacité nouvelle (Ezraty, 2006). Pour nous, enseignants, la façon dont nous structurons chaque cours établit un scénario de base. L'intrigue pourrait en être une thématique ou une progression en forme d'arc dans laquelle les principaux personnages seraient chacun des asanas et où l'action s'incarnerait dans l'état d'esprit, l'ambiance du groupe. La façon dont nous allons mettre en scène le tout pour aboutir à un cours cohérent n'est autre que « l'art de la pratique du yoga » (Gannon and Life, 2002), par essence une démarche créative, même si, dans l'idéal, elle se fonde sur la compréhension appliquée de la façon dont s'articulent les asanas entre eux dans

le flux du cours⁴. Chaque cours devrait donc s'organiser à partir d'un scénario qui va emmener les élèves en voyage en eux-mêmes. L'idée consiste à commencer par prendre les élèves à leur point de départ pour les accompagner dans un mouvement conscient – « d'une certaine manière » – qui les fera progresser à partir des pratiques les plus simples vers les plus complexes, au nom d'un affinement graduel de l'entité corps-esprit, alors qu'ils s'éveillent vers une conscience plus claire d'eux-mêmes, un sens de l'équilibre et de l'harmonie dans leur vie – un état d'être plus sattvique. Le voilà, le cœur du vinyasa krama et du parinamavada. Cette progression étape par étape pousse les élèves à approfondir leur pratique à leur rythme, en développant une meilleure aptitude à la constance et à l'aisance au fil d'une complexité et de défis sans cesse croissants dans tout ce qu'ils entreprennent, sur le tapis ou dans la vie.

TABLEAU 10.1 – Schéma de base de progression en arc d'un groupe

1. Méditation assise, pranayama ujjayi
2. Échauffement initial
3. Surya namaskara (classique, A et B)
4. Asanas debout : rotation externe de la hanche
5. Asanas debout : rotation interne de la hanche
6. Abdominaux (facultatifs)
7. Équilibres de bras (facultatifs)
8. Inclinaisons arrière (cambrées en contraction des muscles du dos puis augmentées par effet de levier des bras ou des jambes)

9. Torsions

10. Inclinaisons avant et ouvreurs de hanche

11. Inversions

12. Savasana

TABLEAU 10.2 – Schéma de base appliqué à des niveaux de cours différenciés

	NIVEAU 1 : 75 MINUTES	NIVEAU 2 : 90 MINUTES	NIVEAU 3 : 108 MINUTES
Méditation assise et pranayama ujjayi	2 ou 3 minutes Initiation à ujjayi	3 à 5 minutes Affinement d’ujjayi	3 à 5 minutes Approfondissement d’ujjayi
Échauffement initial	Pas de kapalabhati Torsions en chien/chat Chien/chat étendu Posture du chiot Balasana	Initiation kapalabhati, 1 à 3 séries de 45 secondes Torsions en chien/chat Adho mukha savasana, 1 ou 2 minutes	Kapalabhati, 1 à 3 séries de 2 ou 3 minutes. Adho mukha savasana, 2 ou 3 minutes
Surya namaskara	3 Classique, 1 à 3 A	1 à 3 Classique 2 à 3 A	3 à 5 A 3 à 5 B

1 à 3 B

2 à 3 B

Debout-externe

À partir de prasarita : virabhadrasana II, utthita parsvakonasana, utthita trikonasana. À partir de tadasana : vrkasana, tenir chaque asana 5 à 8 respirations avant le changement de côté.

À partir de prasarita ou en transition fluide à partir de virabhadrasana I : de virabhadrasana II à utthita parsvakonasana de chaque côté, puis transition de tadasana à vrkasana ou utthita hasta padangusthana, utthita trikonasana à ardha chandrasana.

À partir de virabhadrasana I : de virabhadrasana II à utthita parsvakonasana, transition optionnelle vers chaturanga *via* eka pada koundinyasana I, utthita trikonasana, ardha chandrasana. Tenir chacun 1 ou 2 minutes. Proposer des variantes.

Debout-interne

Prasarita padottanasana A, parsvottanasana, ashta chandrasana. Tenir chaque asana 5 à 8 respirations.

Prasarita padottanasana A et C, parsvottanasana, parivrtta trikonasana. À partir du chien tête basse : d'ashta chandrasana à parivrtta parsvakonasana. Pose préparatoire.

Tenir chaque asana 5 à 8 respirations.

Prasarita padottanasana A (et option bakasana), puis variante C, parsvottanasana, parivrtta trikonasana vers parivrtta ardha chandrasana de chaque côté.

À partir du chien tête basse : ashta chandrasana vers virabhadrasana III, vers parivrtta hasta padangusthana,

vers
virabhadrasana III,
vers adho mukha
vrksasana, vers
chaturanga.

À partir du chien
tête basse :
virabhadrasana I
vers parivrtta
parsvakonasana,
transition
optionnelle vers
chaturanga *via* eka
pada
koundinyasana II.

Abdominaux	Prép. paripurna navasana 3 fois, bicyclettes yogiques 1 minute.	Paripurna navasana vers ardha navasana 2 ou 3 fois, bicyclettes yogiques 1 ou 2 minutes, jathara parivartanasana 3 à 5 fois, jambes levées.	Paripurna navasana vers ardha navasana, vers tolasana 3 à 5 fois, tolasana vers lolasana 3 à 5 fois, tenir sur 5 à 10 respirations, bicyclettes yogiques 2 ou 3 minutes, jathara parivartanasana 5 à 10 fois, pranayama kapalabhati et conclure avec bahya kumbhaka et bandha uddiyana.
------------	--	---	---

Équilibres de bras	Prép. 1 poirier contre le mur, prép.	Bakasana, bhujapidasana,	Poirier, équilibre de bras, équilibre
--------------------	---	-----------------------------	--

2 équilibre de bras contre le mur. Étirements poignet/épaule.	prép. poirier 1 et 2 contre le mur, poirier optionnel contre le mur. Prép. 1 et 2 équilibres de bras contre le mur. étirements poignet/épaule.	de bras vinyasa en sirsana II (options : bakasana, tittibhasana, parsva bakasana, eka pada koundinyasana, urdhva kukkutasana). Astavakrasana, galavasana, uttana prasithasana.
--	--	--

Inclinaisons arrière	Salabhasana A 3 fois, setu bandha sarvangasana 1 à 3 fois.	Prép. anjaneyasana avec étirements d'épaule. Salabhasana A 1 à 3 fois. Prép. Salabhasana C 1 à 3 fois. Setu bandha sarvangasana 1 à 3 fois	Prép. anjaneyasana Virasana et étirements d'épaule. Salabhasana A 5 respirations vers vinyasa chaturanga, vers Salabhasana B 5 respirations, vers vinyasa chaturanga, vers Salabhasana C 5 respirations, vers vinyasa chaturanga, vers dhanurasana 1 à 3 fois, vers vinyasa chaturanga, urdhva dhanurasana 1 à 3 fois, vers viparita dandasana 1 à 3 fois. Option eka pada en urdhva dhanurasana et viparita dandasana.
----------------------	--	---	---

Option cambrures
arrière

Torsions	Jathara parivartanasana les deux genoux ployés, bharadvajasana I, prép. marichyasana C.	Jathara parivartanasana, prép. ardha matsyendranasana, swastikasana. Tenir chacun 1 ou 2 minutes.	Jathara parivartanasana, virasana et étirements d'épaules.
		Tenir chacun 1 ou 2 minutes.	
Inclinaisons avant et ouvreurs de hanche	Dandasana, paschimottanasana, bhadakonasana, upavista konasana.	Dandasana, paschimottanasana, janu sirsana A, parivrtta.	Dandasana, paschimottanasana, janu sirsana A, badha janu sirsana, badha konasana, konasana, tiriang mukha upavista konasana. eka pada paschimottanasana, krounchasana, parighasana, upavista konasana, kurmasana.
Inversions	Viparita karani, prép. salamba sarvangasana.	Viparita karani ou sirsasana I, balasana, halasana, salamba sarvangasana, karnapidasana,	Sirsana I (ou 1 à 6), halasana, salamba sarvangasana, urdhva padmasana, mastyasana, uttana padasana. Ajout

		uttana padasana.	optionnel de tolasana, avec kapalabhati pendant 1 minute, puis vinyasa.
Savasana	5 minutes ou davantage.	5 minutes ou davantage.	5 minutes ou davantage.
Méditation	Plus de quelques minutes.	Plusieurs minutes.	Aussi longtemps que possible.

TABLEAU 10.3 – Niveau 1 – Thématique : cours de base

1. Méditation assise, fondement de l'intention, *aum*
2. Sukhasana, pranayama ujjayi
3. Torsions chien/chat (5 fois)
4. Balasana – Salabhasana B – Balasana (5 fois)
5. Posture du chiot (10 respirations)
6. Adho mukha savasana (10 respirations)
7. Tadasana (1 minute, enseigner le bandha pada)

8. Surya namaskara classique (3 fois)
9. Surya namaskara A (1 à 3 fois)
10. Surya namaskara (1 à 3 fois)
11. Vrkasana (1 minute de chaque côté)
12. Virabhadrasana II (5 à 8 respirations)
13. Prép. d'utthita parsvakonasana (5 à 8 respirations)
14. Utthita trikonasana (5 à 8 respirations)
15. Prasarita padottanasana C (5 à 8 respirations)
16. Parivrtta prasarita padottanasana (5 respirations)
17. Setu bandha sarvangasana (3 fois, 5 à 8 respirations)
18. Supta parivartanasana (1 minute de chaque côté)
19. Supta padangusthasana (1 minute de chaque côté)
20. Baddha konasana (2 minutes)
21. Upavista konasana (2 minutes)

22. Paschimottanasana (1 minute)

23. Viparita karani (2 minutes)

24. Savasana (5 à 8 minutes)

TABLEAU 10.4 – Niveau 2 - Thématique : ouverture du cœur (posture phare de l'inclinaison arrière)

1. Méditation (en virasana), fondement de l'intention, *om*

2. Pranayama kapalabhati (2 minutes)

3. Adho mukha savasana (2 minutes)

4. Surya namaskara classique (anjaneyasana 5 respirations)

5. Surya namaskara A (3 fois)

6. Surya namaskara B (3 fois, virabhadrasana I, 10 respirations sur la dernière série)

7. Virabhadrasana II (5 à 10 respirations)

8. Utthita parsvakonasana (5 à 10 respirations)

9. Utthita trikonasana (5 à 10 respirations)
10. Prasarita padottanasana A et C (5 respirations chacun)
11. Parsvottanasana (5 respirations)
12. Parivrtta trikonasana (5 respirations)
13. Garudasana (1 minute de chaque côté)
14. Surya namaskara A
15. Prép. d'parivrtta parsvakonasana (5 à 10 respirations)
16. Adho mukha svanasana (1 minute)
17. Virasana (1 minute)
18. Supta virasana (2 minutes)
19. Anahatasana (1 minute)
20. Ardha matsyendrasana (1 minute de chaque côté)
21. Setu bandha sarvangasana (1 à 3 fois, 5 respirations chacun)
22. Urdhva dhanurasana (1 à 3 fois, 5 respirations chacun)

23. (Proposer dhanurasana comme alternative à urdhva dhanurasana)

24. Supta baddha konasana (1 minute)

25. Supta parivartanasana (1 minute de chaque côté)

26. Paschimottanasana (2 minutes)

27. Upavista konasana (2 minutes)

28. Parivrtta janu sirsasana (1 minute de chaque côté)

29. Baddha konasana (2 minutes)

30. Gomukhasana (1 minute de chaque côté)

31. Halasana (1 minute)

32. Salamba sarvangasana (2 ou 3 minutes)

33. Karnapidasana (1 minute)

34. Uttana padasana (5 respirations)

35. Savasana (5 à 8 minutes)

36. Méditation

TABLEAU 10.5 – Niveau 3 – Thématique : légèreté ancrée *via* des asanas debout intégrés et des équilibres de bras

1. Méditation, fondement de l'intention, *om*
2. Pranayama kapalabhati (2 ou 3 minutes)
3. Adho mukha svanasana (2 ou 3 minutes)
4. Surya namaskara A (3 à 5 fois)
5. Surya namaskara B (3 à 5 fois)
6. Virabhadrasana I avec les bras garudasana (vinyasa)
7. Tolasana/Lolasana (10 respirations chacun)
8. Malasana (5 respirations), vers...
9. ... bakasana (5 respirations, flotter vers chaturanga vinyasa)
10. Adho mukha svanasana (1 minute)
11. Parsva utkatasana (5 respirations)

12. Parsva bakasana (5 respirations, flotter vers vinyasa)
13. Utthita trikonasana (1 minute), vers...
14. ... ardha chandrasana (1 minute)
15. Virabhadrasana II (1 minute)
16. Utthita parsvakonasana (1 minute)
17. Eka pada koundinyasana A (5 respirations, vinyasa)
18. Prasarita padottanasana A
19. Bhujapidasana (5 à 10 respirations), vers...
20. ... tittibhasana (5 à 10 respirations), vers bakasana, vers vinyasa
21. Parsvottanasana (5 respirations)
22. Parivrtta trikonasana (5 respirations), vinyasa
23. Ashta chandrasana avec bras en gomukhasana (1 minute)
24. Parivrtta parsvakonasana (5 respirations), transition vers...
25. ... eka pada koundinyasana B

26. Tadasana – thérapie du poignet, samasthihi, refondation de l'intention

27. Utkatasana, en transition vers...

28. ... galavasana (5 respirations, vinyasa)

29. Tadasana, en transition vers...

30. ... prép. parivrtta garudasana, en transition vers...

31. ... uttana prasithasana (5 respirations), vinyasa

32. Dandasana (10 respirations)

33. Eka pada salamba sirsasana (5 respirations), en transition vers...

34. ... astavakrasana (5 respirations), en transition vers...

35. ... eka pada koundinyasana A (5 respirations), vinyasa

36. Shishulasana

37. Pincha maruyasana (1 minute)

38. Balasana

39. Thérapie du poignet
40. Posture des épaules croisées sur le ventre
41. Prép. salabhasana C (saisie des mains, étirement de l'épaule)
42. Dhanurasana (3 fois, 5 à 10 respirations)
43. Balasana (1 minute, 5 respirations), vers...
44. ... bharadvajrasana II (1 minute)
45. Paschimottanasana (2 minutes)
46. Halasana (1 minute)
47. Cycle de salamba sarvangasana (5 minutes)
48. Matsyasana (10 respirations)
49. Uttana padasana (5 respirations)
50. Savasana (5 à 8 minutes, 5 respirations), vinyasa

SÉQUENCE ADAPTÉE AU CYCLE MENSTRUEL

Tout comme chaque élève s'en vient à la pratique à sa manière propre, les

femmes vivent leur cycle menstruel chacune différemment. Pour certaines, les règles se passent simplement, sans souci particulier, mais d'autres en souffrent d'éprouvante façon. La plupart des ouvrages consacrés au yoga féminin conseillent de modifier sensiblement la pratique en insistant sur les postures réparatrices et en proscrivant les inversions⁵. Malgré tout, bon nombre de pratiquantes actives poursuivent leur pratique sans la modifier lors de leurs règles – y compris les inversions – et sans s'en trouver autrement incommodées. (La question de savoir si les inversions sont ou non praticables lors de la période menstruelle fait l'objet d'un débat considérable. Aucune preuve d'ordre médical ne cautionne l'affirmation selon laquelle elles produiraient un reflux. B.K.S. Iyengar va même jusqu'à recommander des inversions dans certains cas de règles.) Le meilleur des conseils pour savoir si l'on peut pratiquer à ce moment du cycle reste l'intuition personnelle de chacune. La séquence que voici correspond à une pratique relaxante qui va réduire la pression dans l'utérus et l'abdomen :

TABLEAU 10.6 – Séquence conçue pour soulager toute indisposition liée aux règles

1. Balasana (2 ou 3 minutes, genoux largement écartés)
2. Virasana (2 ou 3 minutes)
3. Supta virasana (5 à 7 minutes, avec le soutien d'un traversin)
4. Supta baddha konasana (5 à 7 minutes, avec le soutien d'un traversin)
5. Janu sirsasana A (2 ou 3 minutes de chaque côté)
6. Parivrtta janu sirsasana (2 minutes de chaque côté)
7. Tiriang mukha eka pada paschimottanasana (2 minutes de chaque côté)

8. Paschimottanasana (3 à 5 minutes)
9. Supta parivartanasana (2 ou 3 minutes de chaque côté)
10. Setu bandha sarvangasana (3 à 5 minutes, avec le soutien d'un traversin)
11. Balasana (2 ou 3 minutes, genoux largement écartés)
12. Viparita karani (5 minutes, avec le soutien d'un traversin)
13. Savasana (5 à 10 minutes)
14. Méditation

LE MODÈLE CHAKRA DE SÉQUENÇAGE

Nous avons exploré au chapitre trois le modèle chakra de l'énergie subtile. Pris dans sa globalité, ce modèle offre une approche de l'intégration dans l'être tout entier, l'unification du physique, de l'émotionnel et du spirituel. Il dessine une approche fructueuse du séquençage d'asanas tout en plongeant plus profondément dans les qualités d'une prise de conscience qui incarne une compréhension de soi-même davantage multidimensionnelle. Que vous l'adoptiez pour le groupe tout entier ou plutôt pour stimuler des zones spécifiques de l'équilibre énergétique de la prise de conscience personnelle, le modèle chakra offre une palette de possibilités créatives⁶. Vous recourrez au tableau 10.7 pour élaborer des séquences chakras spécifiques.

LES SÉQUENCES DE HATHA YOGA LES PLUS RÉPANDUES

Pour vous exercer à l'enseignement, tâchez donc d'appliquer les principes de séquençage de base à ces séries standard tirées des styles principaux du hatha yoga. Qu'appelle-t-on le vinyasa krama ? Les asanas semblent-ils ordonnés de façon à faciliter pour les élèves le passage d'un asana à l'autre ? Quels sont, d'après vous, les effets énergétiques opposés de chaque séquence ? Quels sont les risques que vous pensez augmentés ou réduits par l'ordre des asanas ? Quel est le public voulu ?

TABLEAU 10.7 – Séquençage autour des chakras

CHAKRA	EXPLORATION	ACTIONS
Muladhara	Sécurité physique, ancrage, identité propre basique, stabilité personnelle	Bandha pada, tadasana, asanas debout forts, asanas d'équilibre
Svadhastana	Désir, impulsion, créativité, équilibre pelvien	Surya namaskara, posture du guerrier dansant, bandha mula
Manipura	Clarté de l'objectif, expression de soi	Force et souplesse du noyau, bandha uddiyana
Anahata	Harmonie, amour, limpidité spirituelle	Inclinaisons arrière d'ouverture du cœur, respiration recentrée sur le cœur
Vishuddha	Sincérité personnelle, sagesse spirituelle, communication	Bandha jalandhara, purnavattanasana, mastyasana

Ajna	Légèreté, paix intérieure, mental limpide	Méditation, pleine conscience de flux continu, pranayama nadi shodana
Sahasrara	Conscience pure	Méditation, savasana

ANUSARA – SCHÉMA GLOBAL

Ce schéma agencé en arc s'applique à partir du haut de la liste que l'on déroulera point par point en choisissant les asanas appropriés pour coller à la thématique du cours, au degré d'aptitude des élèves et à l'intention (Friend, 2006). Le système anusara fournit aux enseignants une liste complète d'asanas classés par niveau de famille asana parmi lesquels on fera son choix au moment de structurer les cours.

TABLEAU 10.8 – Séquence anusara

1. Ouverture de la séance et centrage : méditation et/ou respiration
2. Exercices d'échauffement
3. Adho mukha svanasana
4. Surya namaskara
5. Adho mukha vrksasana et/ou pincha mayurasana
6. Asanas debout
7. Ouvertures de hanche basiques

8. Équilibre sur les mains

9. Abdominaux

10. Supta virasana

11. Inversions/Salamba sirsasana et variantes

12. Inclinaisons arrière

13. Sarvangasana

14. Torsions et inclinaisons avant

15. Méditation

16. Savasana

VINYASA ASHTANGA – SÉRIES PRINCIPALES

Les séquences de vinyasa ashtanga sont parfois décrites sous la forme d'un « sandwich » (Swenson, 1999) de par les trois phases que comporte chaque série : 1/ la séquence debout, 2/ l'unique séquence de chacune des six séries, et 3/ la séquence finale. Les première et troisième phases se pratiquent généralement dans l'ensemble des six séries où les spécifiques apparaissent dans la séquence du milieu. La plupart des asanas se tiennent sur cinq respirations. Des transitions spécifiques sont prescrites entre chaque asana qui impliquent la plupart du temps tolasana-lolasana-chaturanga-chien tête haute-chien tête basse-dandasana orchestrés en un mouvement fluide.

TABLEAU 10.9 – Séquence ashtanga vinyasa

1. Tadasana/Samasthihi
2. Surya namaskara A (5 fois)
3. Surya namaskara B (5 fois)
4. Padangusthasana
5. Padahasthasana
6. Utthita trikonasana (à partir de la posture prasarita)
7. Parivrtta trikonasana
8. Utthita parsvakonasana
9. Parivrtta parsvakonasana
10. Prasarita padottanasana A, B, C, D
11. Parsvottanasana
12. Utthita hasta padangusthasana

13. Ardha baddha padmottanasana
14. Utkatasana (à partir de vinyasa)
15. Virabhadrasana I
16. Virabhadrasana II
17. Dandasana
18. Paschimottanasana
19. Purnavittasana
20. Ardha baddha padma paschimottanasana
21. Tiryanga mukha eka pada paschimottanasana
22. Janu sirsasana A, B, C
23. Marichyasana A, B, C, D
24. Paripurna navasana accomplira chaque asana deux fois.
25. Bhujangasana
26. Kurmasana

27. Supta kurmasana

28. Garbha pindasana

29. Kukkutasana

30. Baddha konasana A, B

31. Upavista konasana A, B

32. Supta konasana

33. Supta padangusthasana A, B, C

34. Ubhaya padangusthasana

35. Urdhva mukha paschimottanasana

36. Setu bandhasana

37. Urdhva dhanurasana

38. Paschimottanasana

39. Salamba sarvangasana

40. Halasana

41. Karnapidasana

42. Urdhva padmasana

43. Pindasana

44. Matsyasana

45. Uttana padasana

46. Salamba sirsasana I

47. Baddha padmasana

48. Padmasana

49. Tolasana

50. Savasana

SÉQUENCE BIKRAM

Les formes Bikram des asanas marquent des différences par rapport à celles qui portent le même nom dans d'autres styles de hatha yoga. Pour établir la correspondance, voir Choudhury (2000). On accomplira chaque asana deux fois.

TABLEAU 10.10 – Séquence Bikram

1. Séries pranayamas
2. Ardha chandrasana avec padahasthasana
3. Utkatasana
4. Garudasana
5. Dandayamana – Janu sirsasana
6. Dandayamana – Dhanurasana
7. Tuladandasana (posture d'équilibre du bâton)
8. Dandayamana – Bibhaktapada – Paschimottanasana
9. Trikonasana (posture du triangle)
10. Dandayamana– Bibhaktapada – Janu sirsasana
11. Tadasana
12. Padangusthasana
13. Savasana

14. Pavanamuktasana

15. Abdominaux

16. Bhujangasana

17. Salabhasana

18. Poorna – Salabhasana

19. Dhanurasana

20. Supta – Vajrasana

21. Ardha – Kurmasana

22. Ustrasana

23. Sasangasana

24. Janu sirsasana avec paschimottanasana

25. Ardha – Matsyendrasana

26. Pranayama kapalabhati

SÉQUENCE IYENGAR

Cette séquence est extraite du premier tiers du cours basique en vingt semaines d'Iyengar (B.K.S. Iyengar, 2001), échantillon représentatif de la façon dont on peut ordonner les asanas aux degrés 1 ou 2 d'une classe Iyengar. La plupart des asanas seront tenus une ou deux minutes, alors que la forme finale de certains d'entre eux le sera, elle, aussi longtemps que possible. La plupart de ces asanas utilisent des accessoires.

TABLEAU 10.11 – Séquence Iyengar

1. Tadasana (avec plusieurs positions de bras)
2. Utthita trikonasana
3. Utthita parsvakonasana
4. Virabhadrasana I
5. Virabhadrasana II
6. Adho mukha svanasana
7. Prasarita padottanasana
8. Uttanasana
9. Dandasana

10. Virasana

11. Janu sirsasana (face debout, sans inclinaison avant)

12. Svastikasana

13. Baddha konasana

14. Upavista konasana

15. Adho mukha virasana

16. Adho mukha svastikasana

17. Paschimottanasana

18. Janu sirsasana

19. Paschimottanasana

20. Bharadvajasana

21. Marichyasana C

22. Parsva virasana

23. Supta baddha konasana

24. Supta padangusthasana

25. Setu bandha sarvangasana

26. Savasana

SÉQUENCE POWER YOGA

Comme pour le style de yoga flux vinyasa, il existe autant de variantes à travers les séquences de Power yoga que de professeurs spécialisés dans ce style. J'ai tiré la séquence que voici du cours de Baron Baptiste (2000).

TABLEAU 10.12 – Séquence Power yoga

1. Balasana

2. Adho mukha svanasana

3. Uttanasana

4. Salutation au soleil A (3 à 5 répétitions)

5. Salutation au soleil B

6. Anjaneyasana

7. Parivrtta ashta chandrasana

8. Utthita parsvakonasana

9. Vasisthasana

10. Parivrtta utkatasana

11. Padahasthasana

12. Bakasana

13. Garudasana

14. Utthita hasta padangusthasana A, B

15. Virabhadrasana III

16. Natarajasana

17. Vrkasana

18. Trikonasana

19. Parivrtta trikonasana

20. Prasarita padottanasana A

21. Parsvottanasana

22. Salabhasana

23. Dhanurasana

24. Ustrasana

25. Setu bandha sarvangasana

26. Urdhva dhanurasana

27. Supta baddha konasana

28. Élévations de la jambe

29. Supta baddha konasana

30. Bicyclettes yogiques

31. Supta baddha konasana

32. Navasana

33. Supta baddha konasana

34. Salamba sarvangasana

35. Halasana

36. Karnapidasana

37. Adho mukha eka pada raj kapotasana

38. Dwi pada raj kapotasana

39. Bhekasana

40. Janu sirsasana A

41. Paschimottanasana

42. Pursvottanasana

43. Matsyasana

44. Ânanda balasana

45. Supta parivartanasana

46. Savasana

YOGA RÉPARATEUR (OU FORTIFIANT)

Au fil des cours de relaxation réparatrice approfondie, on tiendra normalement les asanas de cinq à dix minutes. Je me suis inspiré pour cette séquence réparatrice, ou fortifiante, de Judith Lasater (1995).

TABLEAU 10.13 – Séquence de yoga réparateur/fortifiant

1. Les aides soutenues simples en inclinaisons arrière (coussin sous le centre du cœur, cou soutenu, genoux ployés)
2. Supta baddha konasana soutenu
3. Posture du ruisseau de montagne (identique à la première posture, à la différence près que les jambes sont étendues et les genoux surélevés par un coussin)
4. Pont soutenu (jambes étendues, le corps entier mis à niveau par un bloc, épaules et tête relâchées, mais cou soutenu)
5. Posture allongée avec torsion de colonne (couché sur le côté avec un *bolster* pour s’agripper et offrir un support)
6. Upavista konasana (grand empilement d’oreillers pour accueillir l’inclinaison avant)
7. Posture jambes croisées avec soutien (ischions en appui sur un *bolster*, bras croisés sur le plateau d’une chaise)
8. Savasana (le bas des jambes sur un support, la tête et le cou soutenus)

SIVANANDA – SÉQUENCE DE BASE

La séquence de base sivananda propose un enchaînement complet au fil duquel chaque asana est censé amplifier ou contrebalancer le précédent. Chaque série (entendez « famille ») d'asanas sera « suivie d'une autre qui apportera l'étirement antagoniste » (Centre du yoga Sivananda, 1983).

TABLEAU 10.14 – Séquence Sivananda

1. Savasana (2 ou 3 minutes)
2. Position assise – pranayama
3. Exercices pour le cou, les épaules et les yeux
4. Surya namaskara classique (avec la posture du cobra et non de la sauterelle)
5. Montées des jambes
6. Salamba sirsasana I
7. Salamba sarvangasana
8. Halasana
9. Setu bandha sarvangasana
10. Matsyasana
11. Paschimottanasana

12. Bhujangasana

13. Salabhasana

14. Dhanurasana

15. Ardha matsyendrasana

16. Bakasana

17. Utthita trikonasana

18. Savasana

PERSONNALISEZ VOS COURS AVEC CRÉATIVITÉ

Même s'il se trouve des manières efficaces ou pas d'ordonner des séquences d'asanas, il n'existe pas une seule façon admissible d'organiser les séries lorsque vous montez des cours complets. Bien au contraire, le séquençage doit pouvoir tirer parti de tous les aspects du yoga à l'aune de votre objectif et de votre créativité de pédagogue pour proposer aux élèves une palette d'expériences au cours de la pratique. En puisant dans les ressources que prodigue cet ouvrage, combinez à votre gré le schéma des séquences destinées à des degrés d'aptitude variables selon les groupes, les avantages physiques, les effets énergétiques, les saisons et d'autres paramètres qui vous semblent intéressants et qui vous inspirent. Mettez-les en œuvre vous-même, partagez-les avec vos collègues et affinez-les au fur et à mesure en cours, sans oublier d'observer comment réagissent vos élèves. En ne perdant jamais de vue vos ressources créatives, prenez du plaisir à cette conception et travaillez à offrir à votre public les

meilleurs cours possibles, aimantés sur leurs attentes et leurs intérêts.

CHAPITRE 11

LES ENSEIGNEMENTS PARTICULIERS

“Aussi loin que vous alliez, l’important est la façon dont vous y allez.

”

Les élèves qui fréquentent les cours de yoga s’en viennent à nos studios dans les conditions physiques, mentales et émotionnelles très variées qui sont les leurs. À nous, enseignants, de les prendre en compte tout particulièrement et de les soutenir. Certes, nous n’avons rien à voir, en notre qualité d’enseignant du yoga, avec un professionnel de la santé dûment diplômé ou un spécialiste de psychologie mentale. Il n’empêche qu’il nous revient la responsabilité de créer un environnement sécurisé d’accompagnement pour tous les élèves, parmi lesquels entrent les personnes souffrant de blessures, de dépression, qui relèvent de besoins particuliers liés à leur âge et les cas singuliers que sont la grossesse et la ménopause. Nous allons nous préoccuper dans ce chapitre des approches pragmatiques adaptées au travail avec des élèves dont l’organisme, la fonction cardiaque et l’état psychologique (en réalité, états inséparables) réclament des aménagements spéciaux au sein des groupes ou lors de sessions individuelles. La perspective intrinsèquement yogique de cet aspect de l’enseignement commence par l’observation de chaque personne et son évaluation en tant qu’être global. Elle passe par la mise à disposition d’outils et de techniques pour s’adapter à toute une série de conditions individuelles difficiles dans la perspective de la guérison, de l’amélioration de l’état d’esprit et de l’avancée vers une plus profonde intégration de l’être.

FACE À UN NÉOPHYTE

Je l’ai dit déjà, l’on aborde le yoga dans l’état qui est le sien et armé de ses

motivations propres. Un nombre non négligeable de ceux et celles qui s'en viennent au yoga ont déjà participé à des groupes d'entraînement et disposent alors d'une bonne maîtrise de leur corps. Mais très peu ont déjà vécu une pratique physique qui les invite à se mouvoir et à expérimenter à la façon très particulière dont le yoga les sollicite : connecter consciemment l'entité respiration-corps-esprit au moyen d'une attitude corporelle graduellement complexifiée et de plus en plus difficile. La plupart des néophytes qui vont débiter dans des groupes à jours et heures déterminés plutôt que de passer par des ateliers d'initiation se retrouvent plongés dans une sorte de bain à remous, envahis par des vocables, des techniques et des défis qu'ils ne connaissent pas. Le professeur de yoga Max Strom (1995) se souvient avoir été « complètement désorienté » et submergé par « la colère et le désespoir » à l'abord de son premier cours de yoga en 1991. Ajoutez-y la dimension spirituelle – accentuée peut-être par la psalmodie de l'*aum* –, et vous voilà face à une petite armée de néophytes qui dressent tant de défenses que le vécu de l'expérience va se retrouver perturbé.

Enseigner à de nouveaux élèves est l'occasion pour vous d'approfondir votre propre confrontation à « l'état d'esprit d'un débutant » et de le valoriser dans le groupe. Dans ce cas, nous devons rester attentifs à notre comportement en toute chose comme si nous l'abordions pour la première fois. Même si notre entité corps-esprit tire de son expérience passée où elle va et à quoi il lui faut s'attendre, l'idée est de tempérer cet état d'esprit préconditionné pour ressentir les choses avec plus de candeur, libre de toute préconception. Agir ainsi en tant que pédagogue, c'est acquérir une compréhension plus empathique du ressenti des néophytes, de quoi faciliter le guidage et le soutien que vous allez leur donner et dont ils ont besoin pour faire de leur mieux. C'est en réalité pour vous un défi bien plus grand que celui qui consiste à enseigner des asanas d'une difficulté certaine à des élèves expérimentés. Dès lors, enseigner face à des néophytes est de nature à améliorer inmanquablement votre savoir-faire de professeur.



La mère de l'auteur, Royal Sarah Stephens, à huit ans, en 1931

Chaque nouvel élève se doit de recevoir un accueil personnalisé de la part de son professeur. Ce contact premier à travers lequel vous allez vous enquérir de l'expérience passée de la personne, de ses lésions éventuelles, de ses objectifs, reste fondamental pour que les néophytes se sentent plus à leur aise au sein du groupe. Il est important de leur dire explicitement qu'à travers le yoga, c'est la façon dont nous avançons qui nous intéresse, et non pas la distance parcourue ; qu'il s'agit d'un processus de connexion conscient de la respiration, du corps et de l'esprit à travers le développement de la force, de la souplesse et de l'équilibre, éléments d'une pratique soutenable d'intégration sur le long terme. Avec le yoga, davantage peut-être qu'à travers n'importe quelle autre activité physique ou discipline, le changement survient lentement, souvent au fil des années, car sa pratique soutenue délie des habitudes parfois ancrées le long de toute une vie. Cette évolution, de plus, se montre rarement linéaire. Insistez auprès d'eux sur l'importance de la régularité et de l'aisance, montrez-leur *balasana* et invitez-les à conserver la posture ou n'importe quel autre *asana* aussi longtemps qu'ils en ressentent le besoin. Qu'ils en expriment ou non la nécessité, demandez-leur de se procurer une brique de yoga, une sangle, deux couvertures et un coussin, à conserver à portée de leur tapis dans la mesure où ils tireront forcément bénéfice de l'utilisation de l'un ou l'autre accessoire pendant le cours. Si possible, vous rapprocherez les débutants de façon à faciliter les démonstrations et le pilotage plus spécifique que vous leur dispenserez tout en restant attentif au groupe tout entier. Vous ferez aussi en sorte de les placer derrière des élèves plus avancés dont vous pourrez attendre le respect des *asanas*

basiques (plutôt qu'à proximité d'un pratiquant quelque peu frimeur dont l'exécution de variantes trop fantaisistes serait de nature à les troubler et à les entraîner dans une imitation dangereuse).



Profitez donc de la présence de débutants dans votre cours pour faire revoir à tous les principes du pranayama ujjayi et les éléments fondamentaux de chaque asana ; tous les élèves expérimentés bénéficieront ainsi de cette révision, et vous y trouverez le moyen de mettre à l'épreuve la patience de certains. À l'occasion de surya namaskara, placez-vous tout à côté des néophytes pour une démonstration rapprochée qui explique chaque asana et la transition entre eux. Alors que le reste du groupe tient adho mukha svanasana, faites retourner les débutants aux asanas de surya namaskara s'ils ne les possèdent pas vraiment ou s'ils éprouvent des difficultés à les réaliser, offrez-leur un guidage plus détaillé et des options de variantes.

Essayez de trouver le temps de vous entretenir avec eux après le cours pour leur faire dire ce qu'ils ont ressenti. C'est le bon moment pour faire passer l'information sur ce qui leur sera utile à connaître, à commencer par les directives des usages à respecter que partagent tous les élèves (je les ai abordés au chapitre cinq).

TRAVAILLER AVEC UN ÉLÈVE QUI SOUFFRE D'UNE LÉSION¹

Nombreux sont les pratiquant(e)s à venir au yoga dans l'espoir d'en finir avec certains préjudices de santé ou des maladies chroniques qu'ils traînent au

quotidien. Non moins nombreux sont ceux et celles qui se blessent en pratiquant ou chez qui le yoga déclenche des douleurs, souvent la conséquence d'activités sans rapport avec le yoga mais tout autant en raison d'un séquençage inapproprié d'asanas, d'ajustements réalisés en force ou à cause d'une pratique poussée trop loin. Connaître l'origine de la blessure ou du ressenti de la douleur, y compris le type d'activités qui ont pu générer les circonstances sous-jacentes, a de quoi inspirer le travail qui va emmener ces élèves vers le recouvrement d'un bon état de santé. Quelle est la cause du trouble ? S'agit-il de déséquilibres dans la force déployée, une affaire de souplesse, un alignement dans un organisme qui, sinon, ne souffrirait d'aucun préjudice s'il n'était exposé à telle attitude, tel manque ou abus ? Ou bien relève-t-il d'un état pathologique comme l'arthrite ou la scoliose ? L'âge de l'élève, son poids ou son style de vie l'explique-t-il probablement ? Quelle est la gravité dudit trouble ? Quand la personne en souffre-t-elle ? Existe-t-il des circonstances qui pourraient péjorer l'état, comme la grossesse, une maladie cardiaque, de l'asthme ou de l'hypertension ?

Dans cet échange autour de l'origine, de la nature et des manifestations de la lésion avec les élèves, il est important de leur rappeler votre qualité de professeur de yoga, que vous n'êtes ni médecin ni physiothérapeute (et si vous l'êtes, je le répète, il vous faut adhérer à la déontologie de ces professions). À partir de quoi, vous allez proposer trois formes de soutien : 1/ un cadre sécurisé dans lequel ils vont pouvoir tester la capacité de leur corps à se mouvoir et à tenir la posture avec l'objectif de favoriser le processus de guérison ; 2/ des adaptations des asanas et l'utilisation d'accessoires dans leur réalisation qui contribueront à ne pas aggraver l'état ; et 3/ des asanas qui vont favoriser la guérison. La première préoccupation, en l'occurrence, reste bien la façon d'aider les élèves à pratiquer des asanas en cohérence avec les protocoles de thérapie physique décidés pour certains dysfonctionnements. Je vais passer en revue plus loin les troubles fonctionnels les plus courants rencontrés dans les cours de yoga : foulures de cheville, entorses du genou (et leur guérison), claquages des ischio-jambiers, douleurs lombaires, scoliose (une maladie et non une blessure), tendinites des poignets et syndrome du canal carpien, conflit sous-acromial de l'épaule et lésions de la coiffe des rotateurs. Toutes les suggestions que voici doivent être présentées aux élèves avec le rappel clair qu'elles sont délivrées par un professeur de yoga et non par un professionnel médical diplômé.

Au chapitre six, j'ai expliqué que la sensation douloureuse pouvait s'interpréter comme un signal délivré à titre amical et pédagogique, un langage unique en soi qui prévient et délimite la frontière à ne pas franchir dans la pratique. Plutôt que

de chasser cette expression de l'intelligence du corps, il est important pour nos élèves d'apprendre à coopérer avec cette douleur, d'interpréter ses messages comme autant d'indications sur l'endroit à protéger et la façon de créer le mouvement. Votre mission de professeur est bien de privilégier la guérison, l'intégrité, l'équilibre et le bien-être rayonnant, et, face à des personnes atteintes de pathologies et de douleurs chroniques, de les aider à créer une résonance thérapeutique en accomplissant seulement ce qui paraîtra positif dans la pratique, en mobilisant l'énergie dans les zones sensibles, en adaptant la vitesse de leurs mouvements à l'écoute, au ressenti, à l'adaptation du processus et au plaisir qu'il procure.

FOULURES DE LA CHEVILLE

Elles surviennent lors de torsions du pied ou de pivotement au-delà de l'amplitude tolérable, avec pour conséquence l'étirement excessif des ligaments de la cheville et dans les cas extrêmes leur déchirure. Puisque les ligaments ont dépassé leur limite élastique, la rechute devient souvent une lésion chronique. Dans plus de 90 % des cas, il s'agit d'une rotation au cours de laquelle la cheville a outrepassé ses limites, quelques pour cent concernent des entorses graves où la syndesmose tibio-fibulaire est lésée, avec indication de pose de vis et plâtrage à titre de traitement. La grande récurrence des foulures de cheville incite à recourir à une méthode efficace, celle dite de l'« a.r.b.re » : *arrêt* (repos), *refroidissement* (glace), *bandage* (compression) et *rehaussement* (surélévation) de la cheville. Selon la gravité de l'entorse, le traitement devrait se dérouler en cinq phases :

1. Avec la méthode de l'« a.r.b.re », l'on va d'abord diminuer la douleur et l'enflure tout en protégeant les ligaments de la cheville d'une contrainte supplémentaire. Le repos est indispensable. Le traitement d'un ligament réclame l'absence de stress pour engager sa guérison, alors que le solliciter trop tôt au fil du processus de récupération est de nature à compromettre cette guérison. Les exercices isométriques sont réalisables assez vite sous réserve qu'ils n'engendrent aucune douleur². Il est important d'éviter l'inversion comme l'éversion de la cheville. Certains asanas sont contre-indiqués : virabhadrasana et utthita trikonasana avec positionnement sur le pied arrière, et baddha konasana (sauf si les genoux sont au sol, sans inversion de l'articulation de la cheville).

2. Lorsque l'enflure se dégonfle et que la douleur diminue, les ligaments courent un risque minimal de rechute sous l'effet d'un effort doux. Rester prudent au

cours des asanas qui exigent que les pieds supportent du poids et la cheville blessée une inversion. C'est le moment de commencer à améliorer la mobilité et la flexibilité de l'articulation en recourant à une manipulation manuelle de flexion/dorsiflexion plantaire uniquement en dandasana, sirsasana et autres asanas où les pieds ne supportent pas de poids. La dorsiflexion va améliorer l'étirement du tendon d'Achille. Appliquer de la glace après l'exercice.

3. Après cette manipulation initiale en mobilité/flexibilité à prolonger tant que la cheville ne sera pas douloureuse, entamer une première rééducation à l'aide d'une sangle autour des pieds en dandasana pour créer une résistance isométrique. S'attacher à remuscler les muscles du péroné par des exercices de résistance en éversion douce à l'aide de la sangle comme décrit en dandasana. Se tenir sur les deux pieds, s'élever sur les orteils pour éveiller le bandha pada et stimuler l'éveil et le renforcement des muscles longs fibulaires et tibiaux antérieurs. Pratiquer quelques petites élévations sur le talon pour stimuler les fibres à contraction lente des gastrocnémiens et des soléaires. Replacer de la glace après les exercices.

4. À la condition de se sentir à l'aise et sans appréhension, commencer à restaurer la proprioception (contrôle neuromusculaire et coordination) par le biais de vrkasana et d'autres asanas d'équilibre debout ; choisir ou non de recourir à une paroi pour soutenir l'équilibre et contribuer à éviter toute blessure. En outre, pratiquer chaque jour un « ABC de cheville » : assis sur une chaise, il s'agit de tracer tout l'alphabet au sol à l'aide du gros orteil.

5. Plusieurs asanas développeront efficacement force et souplesse : ashta chandrasana pour étirer le gastrocnémien, les orteils sur une brique en tadasana pour étirer le soléaire, balasana pour étirer le haut de la jambe, anjaneyasana pour étirer le tendon d'Achille, des mouvements sur la pointe des orteils en tadasana pour renforcer le gastrocnémien et le soléaire, virasana pour étirer la partie supérieure de la cheville et les cuisses, baddha konasana pour travailler doucement en inversion (ou éversion si le côté opposé est foulé). Appliquer graduellement davantage de poids sur le pied en retrait lors d'utthita trikonasana et virabhadrasana I et II.

FOULURES DU GENOU ET TRAITEMENT

L'on se plaint souvent d'une douleur ressentie au genou, qu'elle survienne sur le tapis ou en dehors du cours. La palette des causes en est très large, depuis

l'arthrite, les foulures de ligaments, les lésions de cartilage (dont l'arrachement du ménisque) jusqu'aux bursites (inflammations articulaires) en passant par les tendinites rotuliennes. La cause de la douleur est indicatrice de ce qu'il faut faire et ne pas faire pour y remédier. Le risque que les asanas font courir au genou porte avant tout sur le ligament croisé antérieur (LCA), le ligament collatéral tibial (LCT) et le ménisque interne, typiquement par les effets cumulatifs d'une contrainte ou par un alignement incorrect, ou encore par le déploiement d'une force excessive (déployée par l'élève ou le professeur). Nous allons ici nous centrer sur un programme de traitement des genoux et la façon de guérir les atteintes aux LCA, LCT et ménisque interne.

Programme de traitement des genoux

Conserver des genoux en bon état commence par éviter de les sursolliciter. Malheureusement, non seulement les accidents arrivent, mais en outre la répétition de mouvements atteint parfois le degré d'alerte sans que l'intéressé ne s'en rende compte. Plusieurs exercices régulièrement menés seront de nature à contribuer à la stabilité et à l'intégrité de l'articulation du genou, et à alléger quelques contraintes mineures. Les élèves qui se mettent à ressentir de légères douleurs au genou devraient pratiquer très couramment, en passant, des « abécédaires de cheville » (lire *supra*) et un massage quotidien de la rotule, favorable à sa mobilité. Les muscles qui agissent sur le genou – depuis le haut : les abducteurs (à commencer par les fessiers et le muscle tenseur du fascia lata, opérationnels à partir de leur attachement à la bandelette de Maissiat), les adducteurs (essentiellement le muscle gracile), les quadriceps (pour l'extension), les ischio-jambiers (pour la flexion) et le sartorius (l'ancien couturier, synergiste en flexion et en rotation latérale) – aident les ligaments à stabiliser le genou quand ils se contractent à partir de leurs origines diverses à l'avant, à l'arrière et au sein du bassin. Voici les exercices d'asanas et non-asanas qui procurent un renforcement et un étirement équilibrés de ces muscles et ligaments, soutiens du genou ; chacun d'eux doit s'accomplir selon une répétition et une résistance graduellement accrues :

1. Contracter fortement les quadriceps en dandasana, paschimottanasana, adho mukha svanasana, navasana et utthita hasta padangusthasana maintiendra un lien sain entre ces muscles et le tendon rotulien tout en étirant les ischio-jambiers. Contracter fortement les quadriceps en tadasana pour accroître la stabilité de ces muscles et de la rotule.

2. Virasana – surélevé par un accessoire au besoin – et dhanurasana étirent les quadriceps et stimulent la circulation autour des zones vascularisées de l'articulation du genou.
3. S'allonger comme en savasana, puis glisser lentement les pieds vers l'intérieur comme pour se préparer à setu bandha sarvangasana tout en résistant avec les talons (variantes de la posture du pont) : l'on va renforcer les ischio-jambiers et contribuer à garder un bon attachement des ligaments à l'arrière et sous le genou.
4. Assis sur un siège ou une table les jambes et pieds pendants, 1/ croiser les chevilles et amener les talons vers l'arrière pour ployer les genoux, et 2/ étendre les genoux pour engager les quadriceps.
5. Aller et venir de tadasana à utkatasana et d'utkatasana à malasana, contracter les quadriceps tout en mobilisant l'articulation du genou dans toute la gamme de sa mobilité et en augmentant progressivement le poids de lestage.
6. En setu bandha sarvangasana, serrer une brique de yoga entre les genoux pour renforcer les muscles qui l'entourent depuis la partie supérieure et qui s'attachent au tibia interne (gracile, sartorius, demi-tendineux).
7. Debout en tadasana, élever lentement les talons aussi haut que possible, tenir sur plusieurs respirations avant de reposer lentement les talons au sol.
8. Partir les jambes étendues en une posture longue, les hanches à 90° par rapport au haut du tapis, s'incliner lentement, puis redresser le genou avant au cours d'ashta chandrasana puis hors la posture en se concentrant sur l'alignement stable du genou vers le centre du pied et le relâchement lent en une fente profonde ; tâcher de conserver le genou arrière étendu en appuyant sur le talon arrière.

Rééducation du ligament croisé antérieur (LCA)

La lésion du LCA est courante chez les athlètes et reste l'un des plus grands risques encourus dans les cours de yoga où l'on néglige le guidage soigné de l'alignement des genoux au moment des asanas de grandes fentes du style virabhadrasana I et II. Les élèves qui rejoignent le studio après la guérison d'une rupture du LCA ont tout intérêt à suivre scrupuleusement les exercices de rééducation préconisés par leur physiothérapeute et, en l'absence de toute

douleur, leur ajouter la réalisation des asanas décrits ci-dessous, associés aux exercices non-asanas :

1. Au cours du premier mois qui suit l'intervention chirurgicale, accomplir les exercices du programme de traitement des genoux qui concernent le renforcement et l'étirement des ischio-jambiers, des quadriceps, du gastrocnémien et la mobilisation de la rotule, mais sans lestage important. Éviter toute extension ou flexion pleine et tenue du genou. S'en tenir à apanasana (éviter balasana ou virasana sans accessoirisation soutenue, des postures susceptibles de se voir contre-indiquées plus d'un an) pour travailler doucement à l'accroissement de la flexion du genou.
2. On ira progressivement vers des étirements du gastrocnémien avec lest en préparation d'ashta chandrasana et parsvottanasana (les mains au mur). Commencer les élévations sur les orteils en tadasana, l'équilibre en vrkasana, avec une sangle en dandasana pour la résistance de la cheville à la flexion, et la flexion des ischio-jambiers, allongé en préparation de salabhasana.
3. Une fois le gonflement du genou atténué, et dès lors que l'intéressé montre sa capacité à se tenir à parité et facilement sur ses deux jambes, commencer doucement des extensions complètes du genou en dandasana. Élévations des talons en tadasana. Tenir dandasana deux minutes ou davantage plusieurs fois par jour pour étirer les ischio-jambiers, et commencer une mobilisation dynamique au cours d'utkatasana et en dehors, avec les pieds écartés de la largeur des hanches.
4. On commencera à garder peu à peu une extension complète du genou à partir de dandasana, supta padangusthasana et utthita hasta padangusthasana, puis accroître la flexion en apanasana, utkatasana, balasana, pour finir en virasana.
5. Choisir des asanas d'équilibre debout tels que vrkasana et utthita hasta padangusthasana pour améliorer la proprioception dont le retour complet prend généralement plus de temps que la récupération d'une extension et d'une flexion totales.
6. Pour développer une flexion complète et la force voulue, commencer à tâter prudemment des fentes de plus en plus prononcées en ashta chandrasana, anjaneyasana, utkatasana et malasana, tout en poursuivant le programme global de rééducation des genoux.

Entorse du ligament collatéral tibial

Le ligament collatéral tibial (LCT) relie les surfaces internes du fémur et du tibia et empêche la face interne du genou de s'écarter sous la pression. Une force appliquée contre la face externe du genou risque de fouler ou d'arracher ses fibres. Les symptômes se traduisent par une faible sensibilité à la douleur (stade 1) ou par une douleur significative avec gonflement (stade 2) et jusqu'à un arrachement complet et une laxité articulaire évocatrice (stade 3, souvent moins douloureux qu'une entorse de type 2). Le processus de rééducation débute par les gestes de la séquence a.r.b.re ; les stades 2 et 3 relèvent possiblement d'une prothèse orthopédique. Face à toute situation d'entorse du LCT, l'on doit avant tout se préoccuper de faire cesser le gonflement, de maintenir une capacité de mobilisation (notamment la flexion) et de renforcer la musculature autour du genou ; les exercices de remusculation ne seront pas mis en œuvre avant le dégonflement de l'enflure et le retour de la mobilité. Restez attentif à ne pas placer la jambe en adduction quand elle est sous pression avant la disparition de toute douleur. On procédera ainsi :

1. Maintien initial d'une certaine mobilité : recourir à la technique de l'« abécédaire de la cheville », aux variantes de la posture du pont et à la consolidation isométrique des quadriceps (obtenue en dandasana, cf. description *supra*).
2. Pour le renforcement : à partir de la position debout, élever la jambe en recourant à la flexion de la hanche (comme lorsque l'on se mobilise en utthita hasta padangusthasana), sans adduction, avec un premier travail dynamique puis une tenue sur cinq à dix respirations ; en setu bandha sarvangasana, coincer une brique de yoga entre les genoux ; à partir de tadasana, procéder à l'élévation des talons (en recourant à une paroi pour l'équilibre afin de se protéger de toute adduction accidentelle) ; passer de tadasana à utkatasana avec les pieds écartés de la largeur des hanches.
3. Dès lors que les mouvements décrits ci-dessus sont exécutables avec le moins de peine possible et sans réapparition de l'enflure ou d'un point sensible, commencer à essayer la position debout en préparation de prasara padottanasana, se mobiliser plus profondément en utkatasana et commencer un mouvement dynamique en ashta chandrasana et en dehors, tout en restant attentif à ramener de façon stable le genou vers le centre du pied.

4. Si l'étape 3 se réalise sans douleur ni gonflement ni point douloureux, commencer le mouvement latéral et une adduction lestée comme en garudasana.

Lésion du ménisque interne

Les ménisques sont ces cartilages en forme de croissant situés au sommet des tibias qui amortissent les chocs et régularisent le mouvement du fémur articulé au-dessus du tibia. Le ménisque interne est davantage exposé à la lésion que l'externe en raison de son attache au LCT et à la capsule articulaire qui réduisent sa mobilité ; il se retrouve souvent arraché lors des entorses du LCA. Une torsion excessive du genou occasionnée par exemple en padmasana ou en ardha matsyendrasana ou lors d'une torsion de ce même genou porteur d'un lest en asanas d'équilibre debout est la cause courante des fissures du ménisque interne en hatha yoga. La lésion se ressent généralement sous la forme d'une douleur ressentie à la surface interne du genou. Elle peut se traduire par une enflure, une douleur à la flexion et l'incapacité de porter du poids sans ressentir une douleur sensible. Mais ces déchirures ont aussi pour cause des évolutions dégénératives comme l'arthrite et les contraintes répétées.

1. Commencer le traitement par les étapes de l'a.r.b.re et adopter un régime diététique pour lutter contre l'inflammation, riche en curcuma et gingembre.

2. Masser doucement la zone autour du genou plusieurs fois par jour. Si l'arrachement est faible, et quand la douleur a cédé, commencer les exercices décrits pour le traitement des genoux afin d'augmenter la mobilité, l'équilibre et pour maintenir la force des quadriceps et des ischio-jambiers.

3. Face à des arrachements plus importants (dits en « anse de seau ») ou une détérioration qui exige de la chirurgie, commencer le processus de rééducation immédiatement selon la méthode a.r.b.re, un massage doux, l'« abécédaire de la cheville », les variantes de la posture du pont, et une remusculation modérée des quadriceps (sous la forme d'une contraction isométrique en dandasana), puis passer à l'étape suivante quand la douleur a disparu, que le gonflement s'est résorbé et qu'il n'existe plus de point douloureux.

4. Pratiquer les exercices de consolidation de l'étape 2 de la rééducation LCT en se concentrant avant tout sur les quadriceps et les ischio-jambiers. On ajoutera petit à petit des fentes lestées et des élévations du talon pour redévelopper la force.

5. Réaliser graduellement le programme de traitement des genoux *supra*.

CLAQUAGES DES ISCHIO-JAMBIERS

Le claquage des ischio-jambiers est lui aussi très récurrent dans les groupes de hatha yoga. Typiquement, ils surviennent à la suite d'inclinaisons avant accomplies en force alors que la personne bien échauffée (et c'est encore plus risqué lorsque son organisme est très chaud) n'a pas réalisé qu'elle dépassait ses limites ; quand survient un étirement réflexe de la part de muscles fatigués par des contractions excentriques ; ou encore lorsque les attachements des ischio-jambiers aux tubérosités sciatiques sont trop exposés si la chair des globes fessiers ne les protège pas lorsqu'on est assis pour des inclinaisons avant. La plupart des claquages d'ischio-jambiers survenus en séance de yoga concernent les ischions et ce claquage se ressent comme un léger pincement qui ne semble pas provenir des muscles eux-mêmes. De telles lésions qu'explique en partie la sollicitation inévitable des ischio-jambiers dans la vie de tous les jours, comme la marche, exposent à des rechutes fréquentes et exigent une considérable patience pour en venir à bout. Voici les étapes à suivre pour favoriser la guérison :

1. Tâcher de laisser la jambe au repos le plus longtemps possible, avec pose d'une poche de glace sur la zone douloureuse pendant quinze à vingt minutes toutes les deux heures.

2. En présence d'un claquage modéré : entamer un étirement statique en tenant dandasana pendant une ou deux minutes cinq fois par jour (l'on ne doit ressentir aucune douleur aiguë dans le muscle ou ses attaches) ; en setu bandha sarvangasana, appuyer sur les ischions fermement pour sentir les attaches de l'ischio-jambier s'intensifier ; sur le ventre, réaliser des contractions des ischio-jambiers pour une remusculation graduelle des muscles ; faire faire un massage progressivement plus profond des ischio-jambiers ; peu à peu, essayer un étirement plus important à l'aide d'une sangle de yoga fortement enroulée autour de la jambe depuis le haut jusqu'à l'aîne si possible (il s'agit d'épargner l'étirement aux attaches vulnérables pour le concentrer à l'intérieur des muscles).

3. En présence de claquages plus sévères (mais sans arrachement complet) : reprendre la séquence *supra* si aucune douleur ne se manifeste à l'occasion de contractions isométriques en dandasana et setu bandha sarvangasana. Continuer

l'étirement statique en l'absence de douleurs, puis passer à l'étape 4.

4. Introduire un léger étirement dynamique et remuscler en passant de *tadasana* à *utkatasana* et de *dandasana* à *paschimottanasana* (sans rebond !). Toujours en l'absence de douleur, travailler à faciliter la proprioception neuromusculaire (qui consiste à reconnecter cerveau, nerfs et muscles) en se couchant sur le dos et en appuyant au sol *via* le talon par un effort graduel (commencer doucement, puis tester patiemment l'accroissement de la force de l'appui). Répéter cet exercice avec le talon posé sur une pile de briques dont on accroîtra peu à peu la hauteur (ou en appui de plus en plus haut contre un mur en *viparita dandasana*).

5. Accentuer progressivement l'étirement et la musculation qu'un massage profond des tissus des ischio-jambiers compléterait idéalement tous les deux jours. Pratiquer *baddha konasana* pour tester l'étirement des adducteurs voisins et des rotateurs internes, en restant attentif au ressenti de la moindre douleur quand on tire près des ischions. Rester très conscient du démarrage de chaque mouvement qui implique un changement de l'étirement ou de la contraction des ischio-jambiers (par exemple lors des salutations au soleil).

6. Dès lors que plus aucune douleur ne se manifeste, commencer un étirement statique en *upavista konasana*, *paschimottanasana*, *halasana* et *parsvottanasana* (placer les mains en appui contre une paroi et essayer progressivement l'inclinaison avant). Un nombre non négligeable d'élèves risquent de léser à nouveau leurs ischio-jambiers lors d'asanas debout tels que *parsvottanasana* et *utthita trikonasana*.

7. En plus des étirements statiques indolores, commencer un étirement supplémentaire par l'extension de la hanche, couché sur le ventre : décoller les jambes du sol en *salabhasana*, tenir *setu bandha sarvangasana*, *virabhadrasana III* (les mains en appui contre une paroi). En fin de pratique d'étirement, il est important de réaliser un étirement excentrique : tout en prêtant bien attention à ne pas sursolliciter les ischio-jambiers, prendre cinq respirations pour une inclinaison avant de *tadasana* à *uttanasana* (ployer les genoux au besoin et envisager l'utilisation d'une paroi en guise de support).

DOULEURS DANS LA COLONNE LOMBAIRE

La plupart des douleurs lombaires ont pour cause la dégénérescence des disques intervertébraux avec sa conséquence, la pression sur les nerfs. Il s'agit, certes, en

partie d'un processus de vieillissement attendu, mais un accident, la consommation de tabac et des postures inadaptées accélèrent cette dégénérescence. Selon sa gravité, des dysfonctionnements supplémentaires ne sont pas exclus, parmi lesquels des entorses de disques annulaires, une hernie discale, de l'arthrite, l'instabilité segmentaire, la sténose. Certaines douleurs lombaires ont pour origine des régions étrangères à la colonne elle-même, comme des crampes du carré des lombes. Les étirements excessifs lors d'inclinaison avant sont souvent la cause d'entorse lombaire en hatha yoga, notamment lorsque l'intéressé ne s'est pas suffisamment ancré sur ses ischions lors des inclinaisons avant en position assise ou par faute d'engagement des quadriceps lors d'inclinaison avant debout. La colonne lombaire souffre aussi fréquemment d'entorse à l'occasion des mouvements rapides des asanas qui font passer d'une inclinaison avant à une inclinaison arrière (comme lors du passage instantané, loin d'une transition graduelle, entre urdhva mukha svanasana vers adho mukha svanasana), quand l'on force une inclinaison, avant ou arrière, et lorsque des asanas complexes combinent simultanément une flexion de la hanche, une rotation axiale et une extension spinale, ce qui est le cas lorsqu'on flotte d'astavakrasana vers chaturanga dandasana.

Le moyen le plus sûr de prévenir ou de minimiser la douleur lombaire reste de pratiquer un exercice régulier qui soutienne la posture d'équilibre, laquelle dépend de l'équilibre entre force et souplesse à travers le corps, notamment dans les muscles qui agissent sur le bassin, la colonne et les épaules. Pour le bassin, il est important de garder une force et une flexibilité équilibrées dans les fléchisseurs et extenseurs de hanche de façon à générer un socle stable pour la neutralité pelvienne et l'extension neutre de la colonne. Des fléchisseurs de hanche trop tendus associés à des ischio-jambiers faibles ou trop souples, ce qui arrive au terme d'une pratique déséquilibrée du yoga, sont la « mauvaise recette » qui aboutit à une lordose prononcée de la colonne lombaire, laquelle, au fil du temps, va contribuer à l'apparition d'une compression discale et d'arthrite. Il est essentiel pour la colonne d'équilibrer la force et la souplesse des muscles érecteurs spinaux, des multifides et du carré des lombes avec la force et la souplesse des abdominaux.

Face à des élèves qui souffrent de douleurs lombaires, insistez pour qu'ils se limitent à une « pratique à 70 % » à laquelle ils se tiennent sans atteindre les degrés d'étirement et de renforcement maximaux des lombaires, même s'ils ne ressentent aucune douleur en réalisant ces asanas. Puis passer à la séquence suivante en veillant à un mouvement progressif d'un asana à l'autre, et

seulement s'il reste facile à exécuter :

TABLE 11.1 – Séquence favorable à la colonne lombaire

1. Torsions pelviennes couché sur le dos
2. Flexion d'un genou à la poitrine couché sur le dos
3. Flexions des deux genoux à la poitrine
4. Abdominaux partiels
5. Bicyclettes yogiques partielles
6. Basculement des genoux ployés vers la droite – jathara parivartanasana
7. Setu bandha sarvangasana
8. Naravirallasana
9. Salabhasana A, B, C
10. Élévation de la jambe couché sur le ventre
11. Élévation bras/jambes opposés couché sur le ventre
12. À quatre pattes, élévation bras/jambes opposés

13. Chat/chien

14. Inclinaisons latérales debout

15. Variantes au mur

16. Chien sur trois pattes (en anglais « Fire hydrant », bouche d'incendie)

17. Supta padangusthasana

18. Upavista konasana

19. Utthita hasta padangusthasana avec l'aide d'un rebord en guise de support

20. Anjaneyasana

21. Préparation d'eka pada raj kapotasana

22. Marichyasana C

23. Préparation de parsvottanasana

24. Jathara parivartanasana, jambes tendues

25. Virasana

26. Pratique complète

SCOLIOSE

La scoliose renvoie à un état de la colonne vertébrale courbée d'une extrémité à l'autre et peut-être pivotée. Dans un faible nombre de cas, les causes sont congénitales ou bien la scoliose évoque-t-elle le symptôme d'une paralysie cérébrale. Mais la plupart du temps, l'on ignore l'origine de cette déformation. La courbure thoracique est le plus souvent déviée sur la droite : vu par l'arrière, le segment thoracique de la colonne se courbe vers l'extérieur (à droite) de la ligne normale de la colonne telle que la définirait un fil à plomb. Dans les cas de scoliose lombaire gauche, la colonne lombaire est déviée sur la gauche. Les déviations gauches lombaires et les déviations droites thoraciques sont souvent couplées et dessinent une courbure caractéristique en S, alors que les déviations droites lombaires et les droites thoraciques forment une longue courbure en C. Les scolioses se montrent parfois douloureuses dans la mesure où les muscles tentent de s'adapter à la courbure, ce qui occasionne souvent des crampes musculaires. Les scolioses sont en général détectées par la manifestation d'une musculature inégale dans le dos, par un déséquilibre des hanches, des côtes et des épaules, et par d'autres asymétries qui témoignent d'une anomalie structurelle. La déformation scoliotique touche les femmes à peu près cinq fois plus que les hommes.

Lorsque vous enseignerez le yoga à des élèves atteints de scoliose, vous apporterez un soin particulier à établir un socle d'équilibre de la colonne par l'action des pieds, des jambes et du bassin. Comme vous le ferez pour les autres élèves, vous insisterez sur une tenue debout égale sur les deux pieds, vous travaillerez le bandha pada, vous éveillerez les muscles des jambes et vous établirez la prise de conscience de la neutralité pelvienne. Bon nombre des personnes souffrant de scoliose présenteront des déséquilibres musculaires dans la relation du bassin et de la colonne qu'explique essentiellement la compensation opérée dans les ilio-psoas, le carré des lombes et les muscles piriformes. Ces personnes tireront parti d'une ouverture et d'un équilibre plus importants de ces muscles sur les côtés droit et gauche du corps par la pratique d'anjaneyasana, de virabhadrasana I, de gomukhasana et d'ardha matsyendrasana. Elles auront en outre intérêt à développer un soutien de la colonne mieux équilibré par l'étirement et le renforcement des muscles de sa charpente, en particulier les abdominaux, les érecteurs spinaux, les multifides et

le carré des lombes (que les élèves obtiendront au moyen d'inclinaisons arrière en contraction).

Plus haut sur la colonne, il est important de compenser l'arrondi vertébral par le développement de la base musculaire qui maintiendra les omoplates en rotation contre les côtes dorsales quand on élèvera le sternum. Ce qui implique la musculation et l'étirement des rhomboïdes et des trapèzes moyens par la mise en œuvre des bras en gomukhasana ; l'étirement et le renforcement des muscles dentelés antérieurs par phalakasana et les torsions chat/chien ; et le maintien d'un bon état des épaules par une pratique qui comprendra les asanas listés *infra* dans le développement consacré aux dysfonctionnements de l'épaule. Une part essentielle de ce travail implique le rôle de la respiration dont l'objectif sera de créer de l'espace dans les zones comprimées des côtes et de la poitrine par l'étirement et le renforcement des muscles intercostaux et respiratoires. Comme toujours, la respiration se doit d'être amenée dans les régions tendues et tout le long de la colonne.

Il existe plusieurs façons d'adapter les asanas pour réduire l'état de la scoliose ou freiner sa progression tout en limitant la douleur³. Faute d'appliquer ces modifications, l'alignement normal et les principes d'action énergétique risqueraient d'aggraver la déformation. Les asanas qui impliquent une flexion latérale et une rotation de la colonne figurent en priorité parmi ceux qu'il faut adapter de façon significative. Un exemple : en utthita trikonasana, avec le pied droit orienté à l'extérieur, les élèves qui présentent une déviation thoracique droite ne devront pas essayer d'allonger le côté droit de leur cage thoracique, ils se concentreront à la place sur l'allongement du côté gauche à partir d'un ancrage égal sur les pieds, les jambes et les hanches. En parivrtta trikonasana, avec le pied droit à l'extérieur, ces mêmes élèves s'exerceront à rentrer le côté droit et à allonger le côté gauche au cours de la torsion vers la droite ; avec le pied gauche à l'extérieur, ils ne chercheront pas la moindre torsion. Des modifications pareillement essentielles seront à appliquer en utthita parsvakonasana, parsvottanasana, janu sirsasana et avec tous les autres asanas où les jambes adoptent une position asymétrique et un positionnement de la colonne.

TENDINITE DU POIGNET ET SYNDROME DU CANAL CARPIEN

Avec le récent avènement de cours collectifs de hatha yoga qui privilégient les mouvements en flux avec enchaînement de chaturanga dandasana, urdhva mukha svanasana et adho mukha svanasana, associés à de nombreux asanas au cours desquels ce sont les mains qui supportent l'entier poids du corps, les poignets de nos élèves sont de plus en plus exposés à la lésion. Dans le même temps, le mode de vie de bon nombre d'entre eux multiplie les risques de foulure des poignets s'ils pratiquent le VTT, la saisie au clavier ou le massage professionnel. Les lésions vont du froissement ou de l'entorse des ligaments du poignet au syndrome du canal carpien (SCC) en passant par la tendinite du poignet. Les élèves qui se plaignent d'une forte douleur au poignet doivent passer des tests de diagnostic (comme le signe de Phalen et le test inverse de Phalen pour établir le SCC, plus le test de Finkenstein pour diagnostiquer une ténosynovite de De Quervain, courante chez des jeunes mères). Il est à déplorer que le syndrome du canal carpien se révèle souvent mal diagnostiqué. On pense à une inflammation des tendons fléchisseurs qui passent par le canal carpien avec pression sur le nerf médian, alors que la pression résulte souvent d'une compression de nerf ailleurs, notamment dans la zone du cou et des épaules. Loin de se fier au symptôme, le traitement, qui inclut une modification des asanas, doit se fonder sur la cause et le diagnostic. Dans tous les cas, une douleur violente est contre-indicatrice d'équilibre sur les mains et d'autres asanas dans lesquels les poignets devraient supporter un poids important.

Les élèves qui éprouvent une douleur mitigée tireront avantage d'un échauffement de leurs doigts, de leurs mains, de leurs bras et de leurs épaules avant de pratiquer. Le massage du poignet et des avant-bras se révèle en outre efficace pour atténuer la douleur. À partir du moment où cette douleur reste limitée, les exercices que voici sont de nature à aider à la guérison :

1. *Thérapie du poignet en tadasana* : faire tourner les poignets en douceur à leur amplitude totale, passer de pronation à supination alternativement, puis les secouer sans brutalité pendant une trentaine de secondes. Un exercice à insérer rapidement à l'occasion de chaque salutation au soleil.

2. *Contre-posture des poignets en uttanasana pratikriyasana* : à chaque fois que l'on s'incline en uttanasana au cours des salutations au soleil, orienter le dos des poignets vers le sol ou à son contact et serrer les poings sans forcer. L'effort sera moins intense sur les poignets qu'au cours de pada hastasana (en outre, la plupart des élèves en sont capables, et il s'agit d'un geste facile à exécuter en uttanasana).

3. « *Pompes* » *des poignets* : maintenir les doigts d'une main immobilisés par ceux de l'autre main, puis pousser et tirer le poignet en avant et en arrière en le freinant à l'aide de l'autre main. Pendant une ou deux minutes si aucune douleur ne se manifeste.

4. *Mudra anjali* : presser fortement les paumes et les doigts des deux mains les uns contre les autres (phalanges opposées) à hauteur de poitrine en position de prière pendant une ou deux minutes. C'est ce que l'on appelle le test inverse de Phalen ; si se déclenche une sensation de brûlure à l'intérieur de l'articulation du poignet dans les trente secondes, il se pourrait que l'on soit en présence d'un syndrome du canal carpien. Inverser la position des mains, autrement dit les opposer l'une à l'autre par l'arrière des mains et les poignets et les presser fortement pendant plus d'une minute (test de Phalen).

5. *Danse des mains* : à genoux, en position confortable, placer les mains au sol, les doigts tendus, puis retourner les paumes vers le haut, vers le sol doigts tendus, vers le haut doigts repliés, vers le sol doigts repliés, vers le haut doigts repliés, puis continuer ainsi en permutant paumes vers le haut et vers le sol avec les doigts tendus, repliés, tendus.

En cas de sensibilité persistante du poignet ou de foulure, la glace se révèle toujours utile comme le port d'une attelle pendant le sommeil, des alicaments anti-inflammatoires (parmi lesquels le curcuma et le gingembre), l'acupuncture et autres traitements alternatifs. Vous conseillerez à vos élèves d'explorer la gamme des soins à envisager et de consulter un médecin pour un suivi supplémentaire.

INSTABILITÉ DE L'ÉPAULE ET TENDINITE DE LA COIFFE DES ROTATEURS

Ces instabilité et tendinite de l'articulation de l'épaule apparaissent toutes deux dans la coiffe des rotateurs, ces quatre muscles qui recouvrent la tête de l'humérus et qui travaillent ensemble à élever et tourner le bras (*cf.* chapitre quatre sur l'anatomie de l'épaule). Lorsque l'un de ces muscles, ou plusieurs, est (sont) affaibli(s), ou lorsque les ligaments de soutien subissent une élongation, l'humérus court le risque d'une subluxation (ce que l'on nomme en termes courants un déboîtement de l'épaule). Si un ou plusieurs de ces muscles sont trop tendus, victimes d'une crampe, d'une inflammation ou de quelque autre dysfonctionnement, le deltoïde n'a plus d'antagoniste en abduction ce qui

aboutit au blocage de la tête humérale au contact de l'acromion de l'omoplate quand on élève le bras. Parmi les autres causes d'instabilité, figurent l'arthrite acromio-claviculaire, des anomalies structurelles et des ligaments calcifiés. Des douleurs de l'épaule peuvent connaître pour autres sources une inflammation des tendons, une bursite et une déchirure du labrum (bourrelet).

Le secret des épaules en bon état se nomme force et souplesse équilibrées. S'il y a déséquilibre générateur d'instabilité ou de tendinite, il faut s'abstenir avant tout d'une activité génératrice de douleurs et éviter les mouvements instables au cours desquels le coude se retrouvera plus haut que l'épaule, notamment dans les mouvements de lancer, comme celui d'une balle. Traiter une douleur récurrente par la glace et les alicaments anti-inflammatoires. Les asanas et les exercices que voici vont développer un ensemble de mouvements et de renforcements de bon aloi :

1. Sur une table, allongé sur le ventre, le bras pendant, lui imprimer un mouvement de balance avant et arrière à la manière des exercices d'épaule de Codman, en mouvements pendulaires et circulaires.
2. Étirer les rhomboïdes en garudasana de bras ; s'il n'est pas possible d'adopter la position de garudasana, utiliser un bras pour étendre doucement l'autre bras sur la poitrine en adduction horizontale.
3. Pratiquer le gomukhasana de bras pour étirer les triceps, les grands dorsaux, le sous-épineux, le muscle petit rond et le grand pectoral du bras en position haute, et le grand pectoral, le biceps, le muscle dentelé antérieur et le trapèze du bras en position inférieure.
4. Pratiquer le parsvottanasana des bras pour étirer le sous-épineux, le petit rond, le dentelé antérieur, les deltoïdes antérieurs et les pectoraux.
5. Pratiquer le prasarita padottanasana C des bras pour étirer les pectoraux et les deltoïdes antérieurs.
6. Stabiliser l'omoplate en musclant et en étirant le dentelé antérieur et les muscles rhomboïdes : sur les mains et les genoux, bras tendus, abaisser lentement la poitrine vers le sol et la relever alternativement. Si l'on se sent bien, continuer en phalakasana et poursuivre en un mouvement contrôlé de navette de phalakasana à chaturanga.

7. Pour renforcer les muscles de la coiffe des rotateurs : pour le sus-épineux, abduction des bras en virabhadrasana II ; pour le sous-épineux et le petit rond, rotation externe des bras en adho mukha svanasana ; pour le sous-scapulaire, contraction isométrique en parsvottanasana.

8. En l'absence de toute douleur, travailler à une plus grande musculation des épaules en gardant les bras au-dessus de la tête lors du fléchissement en salabhasana C et en virabhadrasana III. Si, à l'issue de ces exercices, rien ne semble douloureux, travailler à tenir en adho mukha svanasana pendant plus d'une minute pour finir par une tenue de plus de cinq minutes. Toujours en l'absence de toute douleur, travailler en adho mukha vrksasana et finir par tenir plus de deux minutes.

TRAVAILLER AVEC UN ÉLÈVE ATTEINT DE DÉPRESSION

Les élèves qui s'en viennent fréquenter vos studios apportent avec eux toute une panoplie d'états émotionnels. Parmi eux, figurent des dépressifs, à titre léger ou clinique, pour lesquels le yoga a de quoi se révéler très positif⁴. Au chapitre cinq, j'ai évoqué la création d'espace favorable à la résolution des traumas émotionnels et l'obtention d'un ressenti plus stable en *santosa*, le contentement. Notons bien, c'est important, que se sentir triste ou « à plat », qui apparaît généralement comme un état négatif, a de quoi se révéler subtilement bénéfique pour aider quelqu'un à gérer certaines situations. Montrer de la tristesse suscite un soutien social, l'exprimer est de nature à calmer l'être qui souffre de telle ou telle affection, et ce peut être « un bien pour un mal » pour une personne qui s'en vient à voir les choses de façon plus réaliste⁵. Pour autant, dans la perspective traditionnelle yogique, la dépression reflète soit un état rajasique, que manifestent des symptômes d'anxiété et d'agitation, soit un état tamasique, que caractérisent l'inertie et le désespoir⁶. Si l'on examine la dépression à travers ce prisme, l'un des buts du yoga consiste à revenir en état sattvique, état de netteté et de bien-être, en utilisant pour ce faire les outils que sont les asanas, le pranayama et la méditation, selon ce schéma⁷ :

- Pour les sujets tamasiques : vous proposerez à vos élèves un style d'asanas plus énergiques et fluides parmi lesquels des séries soutenues de cambrures et de torsions et des formes tonifiantes de pranayama comme kapalabhati associé à

des pratiques de méditation au cours desquelles l'on garde les yeux ouverts en un dristi (ou drishti) calme, alors que la pleine conscience se concentre sur la volonté d'être pleinement éveillé.

- Pour les sujets rajasiques : vous inviterez vos élèves à une pratique d'asana qui compte de longues tenues en inclinaison avant, un long savasana, des formes apaisantes de pranayama comme nadi shodhana et des pratiques de méditation menées les yeux fermés au cours desquelles vos élèves explorent les rythmes ralentis de la pensée.

TRAVAILLER AVEC UNE ÉLÈVE ENCEINTE

Quels sont donc les asanas bénéfiques ou potentiellement risqués à accomplir ou non au cours d'une grossesse et tout de suite après l'accouchement (et pendant les durées variables d'allaitement) ? Quels sont ceux que l'on va indiquer et contre-indiquer au fil des trimestres ? Comment ces prescriptions peuvent-elles bien évoluer en fonction de l'intéressée qui constitue un cas unique de par ses critères d'âge, le nombre de ses grossesses antérieures et autres facteurs ? Toutes ces questions qui concernent le travail à accomplir avec des élèves enceintes n'apparaissaient nullement dans la littérature spécialisée jusqu'à la fin du XIX^e siècle. Dans ma recherche élargie à l'exercice en général pour les femmes enceintes, je suis tombé sur des points de vue étonnamment variés dans la documentation historique moderne, depuis le « Traité d'obstétrique » d'Alexander Hamilton de 1781⁸ qui conseillait de modérer l'exercice en évitant « l'agitation du corps par le moyen d'une activité violente ou malséante comme celle qui consiste à subir les soubresauts d'une calèche, la monte à cheval, la danse et tout ce qui serait de nature à troubler le corps ou l'esprit » (Mittelmark *et als*, 1991). Les études scientifiques menées au XIX^e siècle sur l'exercice physique et ses conséquences sur les naissances aboutissent toutes à des conclusions similaires : une activité soutenue conduit à un poids moindre du bébé à la naissance. Il en est résulté des dispositions légales prises dans plusieurs pays (mais non aux États-Unis) qui interdisaient le travail aux femmes au cours des semaines précédant et suivant l'accouchement. Au début du XX^e siècle, l'on a vu fleurir une liste grandissante de restrictions arbitraires d'activité, liste davantage liée à des préjugés culturels et sociaux plutôt que fondée sur une étude scientifique. Une édition de 1935 de « La maternité moderne⁹ » recommande « le bain, la nage, le golf et la danse, mais l'exercice modéré de la marche, de l'équitation ou du tennis », tout en notant que l'expérience de futures mamans ne

concluait pas à des effets délétères de ce type de sports. Pourtant, dans les années 1930, l'écrivaine britannique coach de la maternité, Kathleen Vaughan, plaida pour des exercices d'accroupissement destinés à l'amélioration de la souplesse articulaire pour élargir l'ouverture du bassin, tout comme elle préconisa des positions de type baddha konasana et des exercices centrés sur le plancher pelvien en guise de prévention de la déchirure du périnée. En dépit de quoi, le gros de la littérature médicale des décennies 1940 et 1950 ne recommandait qu'une activité modérée et l'abstention de tout sport, ce qui déclencha au cours de cette décennie 1950 la critique de Vaughan, opposée au mode de vie sédentaire des femmes britanniques, dans un livre intitulé « Exercices prénataux¹⁰ » au fil duquel elle expliquait les bénéfices physiques comme psychologiques de l'exercice régulier en groupe pendant la grossesse.



C'est au cours de la décennie 1970 et le début des années 1980 que l'on commence à porter l'accent sur le contrôle corporel et la notion de bien-être, mais les conseils apportés ignorent systématiquement les changements physiologiques élémentaires induits par la grossesse que sont le syndrome de la compression de l'aorte, la laxité des articulations et des ligaments, l'accroissement de la lordose lombaire et la compression abdominale. C'est aussi à cette époque que se met à circuler l'affirmation gratuite qui veuille que certaines erreurs alimentaires mineures ou le renoncement de la mise en pratique de certains exercices prénataux nuisent potentiellement à l'enfant à naître ou à sa

mère. De quoi motiver des cohortes de femmes enceintes à se ruer sur des programmes d'exercices qui vont les prédisposer (comme leur progéniture) à des accidents. Au cours des vingt dernières années, nous en sommes venus à une bien plus grande maîtrise de l'exercice en lien avec la grossesse, certains désormais que les activités normales du quotidien ne sont préjudiciables en rien à la mère ni à l'enfant, hormis le cas de quelques situations pathologiques. Le consensus nouveau issu de ce bon sens nous vaut plusieurs recommandations à appliquer à l'exercice à mener durant la grossesse : il doit se montrer régulier et non sporadique, éviter la compétition ; s'il peut s'avérer énergique, il ne doit pas générer de chaleur ni de sudation intenses ni de forte fièvre ; des mouvements violents ou de nature à ébranler l'organisme, tout comme des inclinaisons profondes et des étirements articulaires, sont à éviter ; et si la personne a mené jusque-là une vie sédentaire, il lui faudra commencer par des exercices très simples.

De telles considérations entrent parfaitement dans le droit fil du modèle médical et scientifique occidental lequel, dans l'ensemble, érige en principe la séparation du corps et du mental. Si l'on va au bout de cette logique, il faut considérer la pensée et l'émotion grandement étrangers à la bonne condition physique, et ne traiter les dysfonctionnements et les accidents physiques qu'au moyen d'une thérapie 100 % physique à coups de médicaments et d'interventions chirurgicales. Ce qui est erroné. Il existe des preuves irréfutables qui montrent que l'émotion constitue un facteur absolument déterminant dans la bonne menée de la grossesse et de l'accouchement. Rester prisonnière d'une peur inavouée, éprouver de la difficulté à s'engager, ressentir des chocs émotionnels de cet ordre produisent potentiellement des effets directs sur la physiologie¹¹. Toujours plus nombreux sont les hôpitaux et les centres de natalité à reconnaître que la dissipation des émotions négatives facilite la période de travail. Ces établissements mettent en place un environnement apaisé et vont même jusqu'à encourager la pratique de la respiration consciente et de la méditation pour faciliter ledit travail et la délivrance. Il vous sera utile de distinguer deux catégories d'élèves enceintes : 1/ celles qui connaissent un mode de vie sédentaire, dont la santé physique n'est pas brillante, dont la grossesse est à risque, et 2/ celles qui mènent une vie active, dont la condition physique est plutôt bonne et qui présentent un minimum de risque obstétrique. Les femmes de la première catégorie devraient se voir conseiller de fréquenter des cours de yoga conçus tout spécialement pour les élèves enceintes, où l'on ne pratique que le yoga pré et postnatal. Celles du second groupe seront poussées à pratiquer dans des cours de yoga standard, en présence de professeurs préparés à leur délivrer

un accompagnement adapté et qui sauront quand et comment modifier leurs pratiques. Dans cette catégorie, les femmes qui fréquentent déjà régulièrement les cours de yoga viseront à privilégier une pratique d'entretien assortie des modifications évoquées *infra*. La grossesse n'est pas le moment d'entamer une pratique énergique du yoga ni celui de se lancer dans des asanas nouveaux ou plus complexes¹².



L'ATTENTION À PORTER AU BASSIN ET LES SOINS À LUI PRODIGUER

Toutes les élèves enceintes tireront avantage de l'attention et du soin qu'elles apporteront à la structure, aux muscles et aux organes liés à leur bassin. Elles commenceront à s'en préoccuper avec grand profit bien avant leur grossesse dès lors que leur pratique prendra en compte le bandha mula comme outil de perception et d'affinement des muscles du petit bassin et des organes. Le bandha mula contribue au développement d'un ensemble plus tonique et plus souple de muscles du périnée, à la prise de conscience accrue des organes du petit bassin et de la structure de leurs supports périphériques, à une plus grande maîtrise du processus d'accouchement et à la réduction de plusieurs risques physiologiques qui surviennent naturellement souvent au cours de la grossesse, du travail et de la délivrance, au rang desquels il faut compter les déchirures périnéales (et au contraire la réduction de l'indication d'épisiotomie), l'incontinence urinaire et le prolapsus vaginal. Les femmes qui se fondent sur une pratique de bandha mula basique vont pouvoir développer une connaissance et un contrôle plus fins de tous les muscles superficiels du plancher périnéal et remonter jusque dans les couches des muscles pelviens profonds qui entourent et soutiennent la vessie, le vagin et le rectum¹³. Riches d'un tel contrôle, les femmes s'impliqueront dans le processus de la naissance d'une façon bien plus consciente.

LES PRATIQUES SELON L'ÉTAT D'AVANCEMENT DE LA GROSSESSE

Début de la grossesse – premier trimestre Au cours des premiers mois de leur grossesse jusqu'à environ la treizième semaine, les élèves se montreront prudentes car elles sont en train d'ajuster leur taux d'hormones et d'énergie pendant une période souvent intense et délicate de transformation. C'est le moment ou jamais de veiller davantage à son ancrage, de ralentir un tant soit peu, de mieux se concentrer à l'intérieur de soi-même et de créer un environnement favorable pour que l'embryon se transforme en un fœtus en pleine santé. Voici les conseils à suivre :

- Conserver le pranayama ujjayi. Ne pas pratiquer le pranayama kapalabhati ni aucune autre technique de respiration qui implique une action de pompage dans le ventre.
- Ne pas ébranler son corps par des sauts au cours des asanas (si l'élève a su maîtriser une bonne pratique de flottement, il lui sera agréable de la conserver).
- Limiter les torsions (de façon à réduire la sollicitation du ligament large qui s'attache à l'utérus) ; au cours de la torsion, concentrer le mouvement sur le haut de la colonne thoracique.
- Pratiquer des exercices basiques de prise de conscience du bassin.
- Comme le fœtus est minuscule et que l'utérus se retrouve bien protégé à l'intérieur du bassin, les élèves peuvent s'étendre sur le ventre (jusqu'au moment où il s'arrondira).
- Développer sa conscience pelvienne en pratiquant les roulements de la posture du pont (faire onduler le bassin et la colonne lentement en et hors setu bandha sarvangasana), supta baddha konasana, svastikasana, vajrasana, virasana, upavista konasana, gomukhasana, ânanda balasana et préparation d'eka pada raj kapotasana. Se familiariser tout à fait avec malasana.
- Pratiquer des renforçateurs et des ouvreurs d'épaule variés (se reporter au paragraphe consacré aux épaules *supra*).
- Travailler utthita trikonasana, virabhadrasana II et utthita parsvakonasana en

guise d'ouvriers de hanche qui stimulent la circulation dans les jambes et participent au renforcement des pieds et des jambes, de quoi assurer un socle plus stable en prévision de la nouvelle répartition de poids sur les flancs à venir.

- Tout en restant centrée sur le premier trimestre, commencer à tester les asanas et les accessoires qui seront d'actualité au cours des deuxième et troisième trimestres.

Deuxième trimestre

Cette fois, le placenta est pleinement fonctionnel, la concentration hormonale s'équilibre et la grossesse suit généralement bien son cours. C'est le bon moment pour se concentrer sur l'acquisition de force et d'endurance, d'affiner sa prise de conscience du bassin et de la colonne et de se créer un soutien intérieur solide pour affronter l'inévitable défi de l'équilibre et de l'aisance au fur et à mesure que le bébé grandit. La taille du ventre va s'accroître grandement au cours du deuxième trimestre. Le moment où sa proéminence devient perceptible varie avec chaque femme. La visibilité d'une grossesse signifie que le bassin ne protège plus l'utérus, il est donc temps de commencer à adapter les postures en conséquence. Vers la moitié du deuxième trimestre, les élèves vont connaître tous les degrés de l'engourdissement lorsqu'elles s'allongeront sur le dos et que le poids croissant du bébé va peut-être faire pression sur la veine cave et limiter ainsi le débit du sang qui retourne vers le cœur maternel. Vous piloterez la pratique selon ces principes :

- Éviter les mouvements violents, le travail abdominal intense comme celui que procurent les bicyclettes yogiques et navasana, ainsi que le pranayama kapalabhati. Il est important d'éviter toute pression sur l'abdomen et de conserver un ventre souple. Les athlètes féminines dont les muscles abdominaux sont tendus courent le risque maximum de déchirement périnéal et d'incontinence urinaire qui survient en raison de cette pression qui s'exerce sur le bas.
- Pratiquer des exercices de neutralité du bassin en tadasana et urdhva hastasana pour travailler l'alignement de la colonne vertébrale ; conserver la pratique des roulements de la posture du pont.
- Pratiquer surya namaskara les pieds écartés en tadasana, se reculer pour la posture de la planche et utiliser des couvertures pliées pour servir de soutien aux

côtes et aux hanches lorsque l'on s'étend sur le ventre, soit en préparation de salabhasana, soit d'urdhva mukha svanasana. Ajouter des accroupissements aux salutations.

- Pratiquer des asanas debout pour développer ou maintenir la force des jambes et pour ouvrir les hanches et le bassin (avec la modification qui consiste à utiliser une paroi ou une chaise en guise de support selon les besoins) : vrkasana, garudasana, anjaneyasana, ashta chandrasana, virabhadrasana I et II, utthita trikonasana, parsvottanasana, utthita parsvakonasana.
- Travailler divers ouvreurs de hanche assis et des inclinaisons avant : baddha konasana, upavista konasana, parivrtta janu sirasana, bharadvajasana, la préparation d'eka pada raj kapotasana, gomukhasana, dandasana, paschimottanasana (jambes écartées), marichyasana A et janu sirasana. Soulager la pression sur l'articulation sacro-iliaque en écartant largement les genoux en balasana.
- En guise de relaxation, essayer viparita karani avec les jambes étendues contre la paroi, écartées, puis avec les pieds réunis et les genoux écartés ; élever les pieds en baddha konasana ; relever les hanches et les jambes grâce à un long traversin en savasana.

Troisième trimestre

Voici venu le temps de se reconcentrer sur le travail de l'énergie, notamment en se ménageant des pauses dans le déroulement des asanas pour laisser le corps intégrer la pratique plus complètement. Il devient de plus en plus important de limiter le temps passé allongée sur le dos, alors que le poids du bébé exerce une plus forte pression sur la veine cave. La concentration des hormones dites relaxines¹⁴ est alors suffisamment élevée pour provoquer l'amollissement des ligaments dans tout le corps (pas seulement dans le bassin), cause potentielle de l'affaissement des voûtes plantaires (lié à l'étirement du ligament calcanéo-naviculaire), de faiblesse des genoux et d'instabilité de l'articulation sacro-iliaque et d'autres instabilités partout dans le corps.

- Poursuivre l'entraînement à l'alignement postural pour donner un soutien à la colonne.
- Se familiariser peu à peu avec l'utilisation d'un siège en guise de support pour

toute une série d'asanas debout et assis (y compris pour virabhadrasana et malasana).

- Au-delà de la trente-sixième semaine, garder en tête qu'adho mukha svanasana et d'autres inversions risquent d'augurer une présentation du bébé par le siège (mais le contraire est vrai aussi !).
- Commencer à visualiser la position d'accouchement par des accroupissements et autres positions d'ouverture de la hanche en abduction.
- Tester l'utilisation d'un traversin haut pour les longues tenues en supta baddha konasana.
- Se reposer de plus en plus souvent en savasana allongée sur le côté avec des accessoires entre les genoux, sous la tête et sous le bras pour un confort optimal et une relaxation.

Après l'accouchement

Il est important pour les jeunes mamans après avoir donné la vie de récupérer lentement de l'énergie, de redévelopper la force musculaire et de travailler une meilleure endurance. On évitera toute pression abdominale, donc les exercices abdominaux ou le pranayama kapalabhati au moins pendant six semaines (et plus longtemps en cas d'épisiotomie ou de déchirure périnéale, en se donnant le temps d'une guérison complète avant de commencer tout nouvel exercice portant sur le plancher pelvien). On reviendra graduellement à la tonification de la ceinture abdominale. Comme le taux hormonal de relaxines demeure élevé pendant environ deux mois post-partum ou après l'allaitement si tel est le cas, conseillez à vos élèves de limiter leurs pratiques d'étirements profonds à 80 % (particulièrement les inclinaisons avant et les cambrures).

TRAVAILLER DANS D'AUTRES CADRES

Avant d'enseigner le yoga, j'ai passé plus de vingt années à travailler en qualité d'animateur de collectivités, d'enseignant et de chargé de mission au sein de services sociaux et d'encadrement variés dans des établissements d'enseignement public, des centres de jeunes, des prisons, des centres de réhabilitation pour toxicomanes et autres établissements psychiatriques. Peu de

temps après avoir commencé à enseigner le yoga, j'ai eu l'occasion de travailler avec d'autres enseignants dans le cadre de la communauté du yoga de Los Angeles pour y créer la Fondation de yoga interne à la profession. Il s'agissait de développer des programmes d'enseignement applicables dans des structures alternatives de toute nature. Au final, j'ai organisé plus de trois cents programmes aux États-Unis et au Canada. Des initiatives similaires prises ces dernières années par des organisations comme Off the Mat, Art of Yoga, le Lineage Project et d'autres ont multiplié ces offres de services bien au-delà de nos premières réalisations, avec pour résultat l'élargissement du don du yoga à des personnes et dans des institutions qui n'auraient jamais, sinon, rencontré le yoga sur leur route. Ces défis et occasions uniques dans le cadre de ce *seva* (service) dépassent de très loin ce que nous vivons d'ordinaire quand nous enseignons le yoga dans nos studios traditionnels :

- Nous rencontrons une plus grande diversité d'élèves dans chacun des cours : parcours éclectiques, toute la gamme des âges, conditions physiques de toutes sortes, motivations hétérogènes.
- Parmi eux, beaucoup souffrent de blessures émotionnelles profondes, éprouvent encore des bouleversements post-traumatiques, subissent des troubles de l'humeur liés aux drogues ou se montrent des plus vulnérables.
- La structure d'accueil se révèle parfois très réticente à cette idée de programmes de yoga, et certains membres de son personnel vont traîner les pieds même s'ils clament bien haut respecter les règles institutionnelles.
- La salle réservée à la pratique ne dispose pas même d'un parquet digne de ce nom, est dépourvue d'une installation musicale, ignore tout ce qui est estrade, chandelles, sangles pour platine murale et ne possède rien de l'ensemble de l'équipement que tout enseignant a l'habitude d'utiliser dans la *shala* du yoga du coin de la rue.
- L'on se heurte couramment à des soucis d'horaires de planning, variables d'un cours à l'autre, sans parler des interruptions surprises fréquentes.

La réalité de l'enseignement dans de tels cadres alternatifs est modelée en partie par le caractère volontaire ou obligatoire des cours. Certains professeurs de yoga renoncent sciemment à enseigner dans une structure où la libre volonté de l'élève n'est pas respectée. Il semble antithétique du yoga que quiconque

puisse poser le pied sur un tapis sans l'avoir décidé en toute connaissance de cause. Certes, un public captif rime souvent avec le défi que constitue la thérapie comportementale. Mais les obstacles majeurs d'ordre émotionnel et comportemental vont le plus souvent éclipser la motivation initiale à se prêter ou non au jeu. Il appartient donc entièrement à l'enseignant de dégager une énergie et une présence face au groupe qui avivent une envie d'ouverture suffisante pour que l'on se mette à la pratique, tout en dirigeant la salle de telle sorte que l'esprit yogique résiste à tous les aléas annexes. La majorité des futurs élèves, dans les écoles, les prisons, les centres thérapeutiques et autres sites n'ont qu'une idée très vague du yoga avant que l'enseignant ne débarque au milieu d'eux. Votre chance est là. Celle de faire comprendre le yoga en montrant l'équanimité yogique au milieu de tous ces défis.



Maison de la jeunesse de Los Angeles, 1997

Au sein d'une population qui se débat au milieu de ses souffrances émotionnelles et psychologiques, le yoga formule des réponses multiples et importantes. La plupart des gens qui fréquentent les centres thérapeutiques présentent un schéma de comportement de type trouble obsessionnel compulsif. Ils sont le plus souvent en dépression. Dans un tel cadre, il est essentiel que votre rôle spécifique de professeur de yoga soit reconnu et respecté. Vous n'êtes pas

un thérapeute, même si le yoga peut jouer le rôle de thérapie. En réalité, l'un des objectifs poursuivis par l'introduction du yoga dans ces cadres particuliers est de contribuer à substituer aux comportements malsains ou répétitifs leur exact opposé. En vous fondant sur vos connaissances et savoir-faire d'enseignant du yoga, vous êtes à même de contribuer au processus de réhabilitation de vos élèves. Y participent l'implication de la respiration, la création d'un environnement sécurisé et contenant dans lequel vos apprentis yogis ne seront pas jugés, où ils retrouveront quelque chose d'eux-mêmes, l'acceptation de soi, la confiance en soi, le sens de l'équilibre, le ressenti d'une douleur émotionnelle, le développement de la prise de conscience d'une réconciliation du corps et de l'esprit, le sentiment d'exister au présent, un repos, la « re-connaissance » d'un sens à leur vie et la capacité de briser les schémas tout faits. C'est au prix de votre effort patient que vous allez aider ces élèves à s'accepter, à se détacher de leurs vieux schémas de pensée inadaptés, de renouer avec l'unité de leur mental – et de découvrir leurs authentiques personnalités.

Pour rester pratique, voici quelques points auxquels vous prêterez le plus attention quand vous enseignerez dans ces cadres alternatifs :

- Présentez le yoga et partagez avec vos élèves les expériences personnelles que vous avez vécues avec la discipline. Il vous faut révéler le yoga pour entrer en contact avec eux et leur fournir un socle.
- Trouvez un équilibre pour toutes les personnes dans la salle qui conjugue sécurité, soutien et acceptation. Donnez-leur des outils pour la vie en incarnant le vécu de la guérison et en devenant le reflet de la transformation et de la maturation.
- Placez l'accent sur les aspects de réflexion personnelle liés à la pratique plutôt que sur « la posture parfaite ».
- Établissez des limites fortes et claires, incitez vos élèves à reconnaître le bienfait du cours en insistant sur le respect réciproque.
- Ne soyez pas avare d'encouragements qui vont contribuer à bâtir la confiance en soi, à renforcer et à faire reconnaître l'autotransformation à l'œuvre.
- Insistez sur l'idée que le corps est le véhicule et le vecteur de cette autotransformation pour aider les élèves à ressentir ce qu'ils pourraient vouloir éviter.

- Au cours des asanas, placez-les en situation de gêne non douloureuse – respirer et transformer. Faites le lien entre la gêne éprouvée au cours des asanas et celle qu'ils éprouvent dans la vie. Poussez-les à explorer ces sensations d'inconfort comme le moyen d'éprouver des ruptures, à travailler l'équilibre et la force dans les asanas et de les appliquer au processus de cicatrisation.
- Pranayama et méditation constituent des leviers importants dans ces structures alternatives. Exercez-vous à les utiliser pour plonger plus profondément et en sécurité dans les sentiments refoulés et pour briser les cycles de pensée obsessionnelle.

CHAPITRE 12

DEVENIR PROFESSEUR DE YOGA

“Enseignez ce qui est en vous, non pas ce qui se met en œuvre en vous, ce qui s’applique à vous, mais ce qui s’applique à autrui.”

T. Krishnamacharya

L’industrie du yoga pèse 5,1 milliards d’euros, soit une croissance de 87 % depuis 2004. Aucun signe de ralentissement à l’horizon. Aux états-Unis seulement, plus de seize millions d’individus pratiquent régulièrement le yoga (et dix-huit millions d’autres s’y sont essayés). Il existe en ce moment plus de 70 000 enseignants de yoga à divers stades d’expérience et de compétence aux États-Unis, en augmentation de quelque 55 % au cours des cinq dernières années. Les États-Unis ont beau montrer la voie, cette tendance se veut mondiale et se montre particulièrement sensible dans les autres pays anglophones comme en Europe (on décompte plus de 11 000 professeurs de yoga en Grande-Bretagne) *[Des statistiques qui manquent encore de fiabilité chiffrent à plus de deux millions les adeptes du yoga en France. NdT]*. Tous les styles de yoga profitent de cet engouement, mais il porte plus spécialement sur les styles éclectiques comme le flux vinyasa et le Power yoga qui syncretisent des approches multiples. Les milieux d’affaires du yoga et les associations multiplient les programmes de formation d’enseignants pour répondre à la demande grandissante de professeurs qualifiés. Dans le même temps, des milliers d’élèves formés se lancent dans l’aventure de l’enseignement au nom d’une formation minimale ou même inexistante (moins de 25 % des enseignants ont bouclé un programme de formation). Bien sûr, n’importe qui est à même d’enseigner le yoga. Il n’est réclamé ni parcours, ni expérience, ni formation, ni certification, ni licence professionnelle. Pourtant, que vous enseigniez de façon informelle à des amis et à des proches, à temps partiel ou à plein-temps, devenir un professeur efficace exige une pratique personnelle continue, une formation, des études et l’engagement d’apprendre vous-même à chaque fois du nouveau de

la part de chaque élève et à chaque cours. Si vous tendez à faire de l'enseignement votre métier, vous devrez tout tenter pour perfectionner vos savoir-faire et vos connaissances, vous devrez tirer profit du cheminement vers l'enseignement comme s'il s'agissait d'un voyage d'apprentissage au cœur de vous-même.

LA FORMATION AU PROFESSORAT ET LA CERTIFICATION

La formation de l'enseignant commence par la pratique du yoga sur une base significative et la volonté d'explorer la moindre occasion d'apprendre davantage sur la discipline. Si vous ne vous êtes pas encore engagé sur la voie de l'enseignement, inscrivez-vous donc à des ateliers spécialisés sur des thématiques spécifiques du yoga pour tâcher de savoir si vous avez, chevillés au corps, un intérêt suffisant et le courage nécessaire pour affronter le travail exigeant que réclament les apprentissages approfondis du yoga. Vous plongerez dans ces études par la lecture personnelle de la littérature classique et contemporaine consacrée au yoga. Recherchez des ateliers de formation à l'enseignement qui seront capables de vous renseigner plus avant sur le processus de certification professionnelle. Il existe au moment où j'écris plus de 1 400 programmes de formation d'enseignants dans le monde entier, depuis l'enseignement à distance en ligne que complète un week-end de certification, jusqu'aux écoles en résidence aux normes de cursus rigoureuses qui imposent deux années ou plus pour sortir formé. Certains styles comptent plusieurs degrés de certification. D'autres cooptent au nom d'un examen entre pairs archisélectif qui va conférer au candidat la reconnaissance de la capacité d'enseigner. Au strict minimum, un programme de formation crédible doit vous apporter :



1. Les moyens d'étudier, d'affiner et d'approfondir votre propre pratique, asana, pranayama et méditation.
2. Une exploration minutieuse des asanas, leurs principes d'alignement, les actions énergétiques, les modifications, l'utilisation d'accessoires, les variantes, les directives verbales et l'assistance manuelle, les risques, les contre-indications et les bénéfices à en tirer.
3. L'étude de la philosophie du yoga, son histoire, ses valeurs éthiques, ses applications dans la vie, le contenu spécifique qui renvoie aux valeurs de l'école et de ses instructeurs.
4. Une formation à la planification des cours et au séquençage d'asanas, avec une démonstration pratique. *Idem* pour le pranayama et les pratiques de méditation.
5. L'occasion d'apprendre comment travailler avec des élèves qui présentent des lésions et d'autres particularités limitatives.
6. L'occasion d'apprendre comment travailler avec des élèves enceintes.
7. La multiplication des occasions d'enranger progressivement une expérience pratique d'enseignement des asanas plus complexes devant des groupes entiers.
8. L'occasion d'apprendre au contact de professeurs expérimentés.

9. Des conseils qui vous aideront à trouver votre créneau d'enseignement et à débiter dans le métier.

10. Une mise en relation active avec les autres participants.

Au moment de choisir un programme de formation d'enseignement du yoga, passez en revue cette *check-list* :

1. Quelles sont les normes professionnelles qui s'appliquent à un centre de formation ? Les critères de l'école que je vise reflètent-ils ces normes ? *Idem* pour le corps professoral.

2. Quelles sont les valeurs philosophiques de l'école ? Appartient-elle à une lignée spécifique, un style, une tradition ? Un gourou ou un maître spirituel veille-t-il aux destinées de l'établissement ? Si tel est le cas, que savez-vous de lui ou d'elle ? Partagez-vous les mêmes valeurs ou des valeurs proches ?

3. Quelles sont les références de l'établissement en matière de formation, de certification et de suivi des diplômés ? Les diplômés récents ont-ils un témoignage à délivrer sur le programme et les instructeurs ?

4. Quel est le parcours professionnel des chefs instructeurs du programme, leur expérience dans la formation d'enseignant au degré de formation que vous visez (certification 200 ou 500 heures) ?

5. Si le programme propose une approche de type immersion rapide, posez-vous la question de savoir comment vous pouvez intégrer pleinement cet apport dans votre bagage évolutif de savoir-faire et de connaissances.

6. Comment le programme transmet-il une expérience pratique de terrain pour l'apprentissage de la façon de voir, de lire, de comprendre un groupe diversifié d'élèves avec lequel entrer en relation d'une façon réellement significative par les mots et l'assistance manuelle pour chacun des quelque cinquante asanas de base ou davantage ?

7. Comment le programme vous prépare-t-il à travailler avec des élèves enceintes, des néophytes, des gens qui souffrent d'une lésion ou qu'un handicap quelconque limite ?

8. Dans quelle mesure le prix de la formation qui vous est demandé est-il

compétitif avec les autres programmes ?

9. Quel est le temps imparti à une formation complète et qu'exigera-t-on de vous pour vous délivrer une certification ?

L'APPRENTISSAGE

L'apprentissage, au regard de notre tradition, est aussi vieux que le yoga lui-même. En cette discipline, le savoir et le savoir-faire passent directement du professeur à l'élève, avec une intention fondamentale : celle que l'élève suive lui aussi un chemin qui le conduira à enseigner. Dans cette relation, l'enseignant plus expérimenté saisit la chance de partager sa sagesse, son savoir et son savoir-faire dans l'esprit du yoga karma ou du seva (le service), tandis que l'enseignant moins avancé trouve l'aubaine d'apprendre en étroite interaction avec le professeur qui voudra partager son expérience (Briggs, 2001). Lorsque vous aurez bouclé un programme de formation à l'enseignement (ou dans le cadre de son déroulement), l'apprentissage devient l'un des précieux moyens de poursuivre le développement de vos savoir-faire d'enseignant.



L'objectif d'un apprentissage, c'est d'observer de tout près le déroulement de cours, d'engranger une expérience de terrain en travaillant aux côtés d'un professeur qualifié et d'acquérir toujours plus de savoir-faire et de confiance

dans la conduite de cours bien équilibrés, sûrs et efficaces que vous assurerez vous-même. Au cours d'un apprentissage idéal, le professeur qui sera votre mentor expliquera patiemment toutes les nuances de son métier, il ou elle décomposera les séquences, explorera avec vous les diverses façons de prodiguer des ajustements manuels au fil d'un cours réel et évoquera la multitude de questions qui se bousculent dans la tête de tout bon professeur quel que soit le groupe qui lui fait face. Il existe quantité de façons de structurer l'apprentissage. Je me contente d'en donner un seul modèle :

- Assister une fois par semaine pendant six semaines aux cours d'un seul type de classe, puis, pendant six autres semaines, à ceux d'un autre type (ou niveau) de classe avec le même mentor ou bien deux professeurs.
- À l'issue de chaque cours, identifier un thème qui se soit manifesté sous forme de question, de difficulté, de curiosité, etc., et y réfléchir cette semaine-là. Ce peut être quelque chose où l'apprenti(e) ou le mentor a discerné matière à enrichissement de connaissances pour l'apprenti.
- Le professeur mentor va délivrer à l'apprenti(e) quelques réflexions premières sur la question et lui donner des conseils sur la façon d'y réfléchir, assortis de références livresques ou de sources à consulter sur cette recherche spécifique, l'expérimentation de quelque chose sur son propre tapis ou quoi que ce soit d'autre qu'il pense constituer le meilleur moyen d'approche du thème sur lequel porte la recherche d'informations supplémentaires.
- À l'issue de sa recherche, l'apprenti(e) va rédiger une page (pas plus) sur le point en question et la soumettre à son mentor, à charge pour lui ou elle d'emmener son apprenti(e) d'efficace manière plus loin sur la voie de l'enseignement. À répéter chaque semaine.

Dans la salle même, le rôle et les fonctions de l'apprenti(e) prendront des allures très variées en fonction des besoins et des attentes du tandem apprenti(e) professeur et des élèves du groupe.

- Souvent, au cours de la première séance, la personne en formation se contentera d'observer avec attention et/ou se glissera dans les pas du professeur quand il ou elle se déplacera dans la salle pour prodiguer des directives orales et des ajustements manuels.
- Au nom d'une confiance réciproque, l'on pourra voir l'apprenti(e) donner des

conseils à tel ou tel élève, prendre en main l’instruction individuelle d’un néophyte pour l’aider à s’intégrer plus facilement au groupe ou même servir de professeur à une partie du groupe ou à la classe tout entière. Il s’agit là d’une décision qui repose essentiellement sur le professeur mentor, décision qu’il ou elle prendra idéalement après avoir consulté amicalement et respectueusement son apprenti(e).

La plupart des formateurs d’enseignants *offrent* au sens premier l’apprentissage en le considérant comme un *seva*, en choisissant des apprenti(e)s qu’ils auront repéré(e)s pour leur engagement prometteur dans la profession. Fréquenter régulièrement les cours d’un professeur qui pratique le mentorat ou des ateliers de formation à l’enseignement sera l’un des meilleurs moyens de décrocher un apprentissage. Lorsque vous en avez pris la décision, demandez à votre professeur de devenir votre mentor.

LES DÉBOUCHÉS DE L’ENSEIGNEMENT ET LES RÉMUNÉRATIONS

L’apparente multiplication des professeurs de yoga un peu partout dans toutes sortes de communautés n’empêche pas les offres de se multiplier tout autant. Ces débouchés vont vous apparaître sitôt prise votre décision et dès l’instant que vous allez vous y intéresser. De quoi vous faire vous poser toute une série de questions pour cerner les meilleurs scénarios qui vous conviendront : quel style de yoga souhaitez-vous enseigner ? Auprès de quel public – une clientèle indifférenciée ou bien un groupe spécifique, des enfants, des athlètes, des acteurs, des thérapeutes ou même des soldats du feu ? À quel rythme ? La rémunération financière entre-t-elle en lice ? À ce stade de votre réflexion sur votre devenir d’enseignant, quelles expériences en situation de pédagogue pourraient selon vous contribuer à développer votre potentiel ? Jusqu’à quel point voulez-vous partager le don du yoga ? L’esprit bien clair sur chacun de ces points, abordez ainsi les offres qui se présentent :

- *Classes fourre-tout* : qu’ils se tiennent chez vous, dans une enceinte professionnelle ou dans un autre cadre, les cours pour un public indifférencié comptent parmi les meilleures solutions pour commencer un enseignement. Vous aller pouvoir dans ce cadre travailler votre séquençage, le rythme, la voix, la musique, l’ajustement et la plupart des autres savoir-faire dont vous avez besoin pour enseigner en public. Si le courant passe bien, installez une urne destinée

aux dons ou fixez un prix pour les cours. À vous de voir si un studio à la maison vous convient.

- *Professeur remplaçant* : les professeurs inscrits aux plannings réguliers des studios de yoga manquent inévitablement des cours, ce qui induit une demande permanente de remplaçants. Comme pour l'apprentissage, les occasions de jouer les professeurs remplaçants naissent du bouche-à-oreille entre studios et enseignants. À nouveau, vous demanderez au directeur du studio ou aux autres enseignants quelle est la politique maison en matière de remplacements. Bon nombre de studios abandonnent le soin de trouver des remplaçants aux professeurs directement quand d'autres disposent d'une liste établie à laquelle ils se réfèrent, certaines même organisées selon le style du professeur titulaire ou les besoins de la cause. La rémunération est d'ordinaire établie selon un minimum fixe pour tous les remplaçants.

- *Les studios* : compte tenu de l'engouement pour l'enseignement du yoga, exercer vos talents au sein d'un studio vous offre la chance de travailler face à des élèves motivés dans un cadre avenant. Vous vous investissez dans les valeurs du studio, vous vous ouvrez à de nouvelles relations avec de nouveaux collègues. Comme il s'agit d'un cadre couru, il existe souvent une compétition acharnée (quoique feutrée) pour se faire attribuer les créneaux du planning. La plupart des studios réservent les meilleurs créneaux aux enseignants les plus demandés (ou carrément aux propriétaires). Là plus que partout ailleurs, décrocher un poste va dépendre de vos relations et de la reconnaissance de votre potentiel pédagogique. Patience, persévérance et popularité seront en général les trois clés utiles qui vous feront conquérir le créneau favorable après des attributions plus difficiles. Les rémunérations varient du tout au tout. Elles s'établissent généralement sur un montant fixe (que vous percevrez quel que soit le nombre d'élèves présents à votre cours), auquel s'ajoute un bonus (à partir d'un seuil de fréquentation, dix, vingt élèves).

- *Les clubs de mise en forme* : salles de sport, centres de fitness et spas figurent parmi les plus gros recruteurs de professeurs de yoga. Au fur et à mesure que ces entreprises ont mesuré le marché du yoga, beaucoup ont créé des espaces dédiés qui n'ont rien à envier aux meilleurs studios, même si un bon nombre parmi eux laissent partager l'espace des cours de yoga avec les clients utilisateurs des équipements de fitness. Ces clubs de mise en forme ont tendance à recruter des professeurs de yoga en se fondant sur la preuve de leur formation et leur expérience, en recourant notamment aux listes des professeurs de Yoga Alliance

International¹, plus que par le jeu des relations. Les cours y sont souvent programmés pour durer moins d'une heure. La rémunération des professeurs se calcule en règle générale selon un forfait par cours (sans prime).

- *Cadres professionnels* : les grandes entreprises et des établissements tels que des hôpitaux et des écoles font souvent bénéficier leurs personnels de cours de yoga avant et après le temps de travail, voire pendant les pauses déjeuner. Certains sont même allés jusqu'à aménager des espaces dédiés au yoga avec plannings de cours. Si de telles installations existent sans cours à la clé, pourquoi ne pas proposer un programme de yoga à la direction des ressources humaines ? Certains de ces cadres professionnels subventionnent un tel programme ; dans d'autres, c'est le professeur qui fixe un prix.

- *Programmes de loisirs et de bien-être* : pas mal de villes et de communes disposent de centres de loisirs aux activités polyvalentes réparties dans des espaces non affectés proposés à la location. Libre à vous de prendre contact avec leurs services pour examiner la possibilité de louer un tel espace et de faire figurer vos cours dans leurs calendriers d'activités.

- *Autres cadres* : des écoles, des prisons, des centres de désintoxication pour toxicomanes, des établissements de traitement psychiatrique, des foyers de logement provisoire, des maisons des jeunes et de la culture, des hôpitaux, des hospices, des maisons de retraite, des foyers d'anciens combattants et j'en passe se montrent souvent ouverts à des programmes de yoga et de loisirs, de convalescence et de méditation. Vous vous reporterez au chapitre onze pour revoir les implications de l'enseignement dans ces cadres alternatifs. Si vous n'êtes pas informé de l'existence de tels programmes dans votre région, prenez l'initiative de contacter l'établissement pour tester le projet d'y installer des cours. Pour bon nombre de ces établissements, et même si le yoga n'y est en général proposé qu'à des volontaires, les effets de la pratique sont de plus en plus appréciés : leurs directions trouvent alors le moyen de rassembler des fonds pour financer l'équipement et la rémunération de l'enseignant.

- *Clientèle privée* : nombreux sont ceux et celles qui préfèrent travailler en tête-à-tête avec leurs élèves, et tout aussi nombreux sont les élèves qui, ou bien se sentent incapables de fréquenter des cours collectifs, ou préfèrent une formation privée. Si vous mettez sur pied une offre de cours individuels, interrogez votre intuition (et renseignez-vous dans le voisinage) pour vous assurer que votre futur client nourrit des intentions positives. Dans le cas contraire, laissez entendre que

vous viendrez avec un assistant, ce qui la plupart du temps suffit pour dissuader le malintentionné. Établissez un tarif standard (horaire ou à la prestation) sans oublier d'envisager un supplément pour couvrir vos déplacements. Finalisez l'accord avec votre client avant d'envisager un calendrier de rendez-vous. Prévoyez une clause claire d'annulation (en général vingt-quatre heures à l'avance). En fonction de sa région et de sa notoriété, un coach américain facture 50 dollars l'heure et plus de 200 dollars par groupe².



SURFER SUR LA VALEUR AJOUTÉE POUR SE FAIRE CONNAÎTRE

Un nombre significatif de professeurs de yoga disposent d'autres sources de revenus et enseignent le yoga *gratis pro deo*. Il n'empêche que tout aussi nombreux sont ceux et celles qui ne voient aucun inconvénient à gagner leur vie en échange de leurs prestations d'enseignement. L'objectif d'une démarche marketing vise à faire connaître autour de vous ce que vous avez à proposer et à pousser les gens à tester votre offre. L'idée est de faire passer le mot aux endroits mêmes où vous aurez les meilleures chances d'établir la communication avec vos futurs élèves. Le temps passant, votre argument marketing le plus efficace se

confondra avec votre réputation, laquelle se répandra beaucoup plus largement que vous ne l'imaginez grâce au plus vieil outil marketing de l'histoire, j'ai nommé le bouche-à-oreille. En attendant, voici plusieurs moyens d'offrir de la visibilité à vos cours³.

- *Flyers (tracts)* : si vous êtes un nouvel enseignant de yoga dans votre région, distribuez des *flyers* en ville aux endroits que fréquentent selon vous des pratiquants potentiels, parmi lesquels les magasins de nourriture bio, les cabinets de médecine parallèle et les centres communautaires. Assurez-vous que la présentation de votre tract soit le reflet de votre image d'enseignant.
- *Cartes professionnelles avec premier cours gratuit* : ce qui sera votre carte professionnelle doit mettre en avant clairement que le premier cours sera gratuit. Prospectez tous les commerces de votre voisinage pour demander la permission de laisser une petite pile de vos cartes professionnelles près de la caisse ; et profitez de votre passage pour inviter le personnel à ce premier cours gratuit.
- *Calendrier d'événements* : la plupart des journaux locaux (quotidiens comme hebdomadaires) publient des calendriers d'événements à venir dont la mention est gratuite pour les organisateurs. Faites-leur parvenir le détail simple et clair de vos activités.
- *Site Web* : il est de plus en plus facile et peu coûteux de créer et de mettre à jour des sites en ligne. C'est le moyen très efficace de fournir des informations détaillées sur vos cours, votre parcours et autres arguments qui vous sembleront de nature à susciter l'intérêt pour votre activité.
- *Réseaux sociaux* : Facebook, Twitter et autres Viadéo mettent à votre disposition des ressources gratuites efficaces essentielles pour assurer la promotion de votre activité d'enseignant.
- *CV professionnel* : il comportera la mention de votre formation adéquate, celle des ateliers que vous avez fréquentés, les cours suivis, les conférences auxquelles vous avez participé, votre brevet RCR – réanimation cardio-respiratoire – et tout ce qui vous a conduit(e) à l'enseignement (même si vous fûtes professeur de sciences physiques ou de dessin). Soyez sincère dans l'expression de vos capacités. Mentionnez les noms des professeurs qui vous ont le plus apporté et indiquez parmi eux ceux et celles qui sont vos référents.

VALEUR AJOUTÉE : UNE ASSURANCE DE RESPONSABILITÉ PROFESSIONNELLE

Des accidents, ça arrive. Avec eux, les conséquences d'actions complètement responsables quoiqu'involontaires. Quoi qu'il se soit passé, votre responsabilité risque de se voir engagée. Si vous enseignez exclusivement dans un studio ou un centre de mise en forme, vous devez être couvert(e) par l'assurance en responsabilité civile professionnelle de l'établissement. Même si c'est le cas, vous pouvez vouloir souscrire une police personnelle qui couvrira les risques nés de votre enseignement privé, et qui vous facilitera l'accès à d'autres opportunités professionnelles comme l'enseignement dans des ateliers et des séminaires.

[En France, des fédérations de yoga, associées à des syndicats de professeurs, proposent la souscription d'assurances professionnelles. On se reportera avec profit à l'information générale délivrée sur cette page : <http://responsabilite-civile-professionnelle.comprendrechoisir.com/comprendre/assurance-rc-pro-facultative>. NdT.]

RÉGLEMENTATION DE LA PROFESSION

Aux États-Unis, au milieu des années 1990, la rapide expansion de la professionnalisation du yoga attira l'attention des autorités législatives de plusieurs États américains et de régulateurs. Les auditions et les enquêtes menées aboutirent à l'opportunité de créer une licence d'État et une supervision de la profession. La motivation avancée, alimentée en partie par les articles des médias consacrés aux blessures et à la maltraitance des élèves, portait sur la préoccupation de la sécurité à garantir aux pratiquants. Pour beaucoup, le yoga devenait la cible légitime d'une surveillance réglementaire à l'image de professions comme la cosmétologie, l'hygiène dentaire et le massage thérapeutique, déjà objets d'une réglementation. Mais restaient une question centrale et un obstacle : quelle était la définition du yoga, et que fallait-il réglementer ? Ne s'intéressait-on qu'au yoga physique ou bien à toutes ses formes, y compris le bhakti et la méditation ? Cette attention focalisée sur les professionnels du yoga se dissipa rapidement, en partie grâce aux initiatives prises au sein de la communauté du yoga pour démontrer que les normes de la formation du professorat avaient été établies. À la fin des années 1990, une conférence organisatrice, Unity in Yoga, fusionna avec Yoga Alliance créée *ad*

hoc pour donner naissance à la Yoga Alliance qui avait commencé deux années auparavant à travailler à la création de normes minimales pour définir le statut de professeur de yoga. En dépit d'une certaine opposition qui s'était manifestée au sein de la communauté du yoga, la nouvelle Yoga Alliance gagna rapidement du terrain auprès des médias majeurs du monde du yoga, des écoles et des enseignants eux-mêmes (même si beaucoup parmi eux n'adhérèrent jamais à l'association et si certains continuent à s'opposer à Yoga Alliance qu'ils accusent de s'être autoproclamée institution leader).

Désormais, Yoga Alliance prévoit la reconnaissance à grande échelle des critères minimaux applicables aux enseignants et aux programmes de formation des enseignants, critères parmi lesquels figure un nombre minimal d'heures de formation pour chacun des cinq domaines : 1/ les méthodes d'enseignement, 2/ les techniques, 3/ l'anatomie et la physiologie (où entre l'énergie subtile), 4/ la philosophie et le style de vie et 5/ l'enseignement de la pratique. Les écoles dont les critères rejoignent ou dépassent les normes minimales établies par Yoga Alliance sont admises à déposer leur dossier pour obtenir le label d'école de yoga reconnue pour les degrés 200 ou 500 heures. Les professeurs diplômés par une école reconnue sont automatiquement éligibles au label de professeur de yoga habilité pour les degrés 200 et 500 heures. En 2005, l'association Yoga Alliance entama le processus de reconnaissance et d'habilitation des professeurs à l'expérience significative, sous réserve d'une formation basique qui leur attribue le titre de professeurs de yoga expérimentés certifiés (200 ou 500 heures). L'habilitation Yoga Alliance confère de la légitimité au professeur de yoga et lui ouvre les portes de la profession par un accès facilité aux régimes d'assurance et aux postes réservés à l'enseignement professionnel. Yoga Alliance promeut le code de conduite éthique qui s'applique à tous les professeurs de yoga et aux écoles :

1. Je respecte l'intégrité de ma vocation en me conduisant en professionnel consciencieux.
2. Je reconnais les limites de mes connaissances et celles de ma pratique, et en cas de besoin j'indique aux élèves d'avoir à chercher des directives, un avis, une façon de procéder, une direction autres.
3. Je crée et maintiens un environnement sûr, propre et confortable pour la pratique du yoga.

4. Je favorise activement la diversité en m'interdisant toute discrimination des élèves en fonction de leur âge, de leurs handicaps physiques, de leur origine ethnique, de leurs principes de vie, de leur genre, de leur appartenance religieuse ou de leur orientation sexuelle.
5. Je respecte les droits, la dignité et l'intimité de tous les élèves.
6. Je m'abstiens d'utiliser des mots ou d'accomplir des gestes qui relèveraient d'un harcèlement sexuel.
7. J'adhère aux principes traditionnels du yoga exprimés dans les écrits des yamas et des niyamas.
8. Je respecte toutes les lois locales et nationales qui s'appliquent à l'enseignement du yoga et à son exploitation commerciale.

En 2009, plusieurs hauts fonctionnaires des services financiers de certains États américains à l'initiative de l'État du New Jersey découvrirent l'habilitation étape par étape des écoles de yoga et des enseignants mise en place par Yoga Alliance, et entamèrent une procédure de création de taxes d'État pour l'habilitation et l'acquisition de la licence. De quoi ressusciter le débat vieux de dix ans sur les questions des principes de réglementation et de surveillance. Alors que les choses n'ont guère avancé, Yoga Alliance, les écoles et les professeurs poursuivent leurs avancées professionnelles sur lesquelles se braquent de plus en plus les projecteurs des médias, des gouvernements, et qui attirent l'attention des bénéficiaires ultimes, les élèves eux-mêmes. Au long de cette maturation, et sans nul doute à la fin du processus, ce qui comptera avant tout sera la façon dont les professeurs et les écoles se conduiront. Sur ce point, écoles, professeurs et élèves sont les bienheureux bénéficiaires d'une communauté richement innervée par les interactions mutuelles et la solidarité.

LA VOIE DE L'ENSEIGNANT

Enseigner le yoga devient le prolongement de la pratique du yoga. Que vous accomplissiez vos premiers pas ou que vous ayez passé de nombreuses années sur ce chemin pour acquérir la maturité d'un professeur mentor, vous découvrez toujours à nouveau, au fur et à mesure de votre pratique, l'essence du yoga, outil d'autotransformation. Comme au cours de la pratique, l'enseignement offre des

occasions illimitées d'acquérir une vision plus claire, d'en tirer un ressenti plus complet et de vivre de façon plus heureuse. Enseigner, c'est aussi donner une extension à une vie déjà élargie, car la façon dont vous vivez s'exprime dans votre enseignement. Vous engager dans cette voie approfondira votre propre pratique et insufflera davantage de yoga dans tous les recoins de votre existence⁴. Prendre cette direction consciemment – fruit de la décision bien considérée et délibérée d'enseigner le yoga plutôt que d'assumer en dilettante le rôle d'enseignant – fera en sorte que tout ce qui entre dans votre pratique d'enseignement deviendra une plus grande expression naturelle de qui vous êtes en tant que personne, et vous donnera le moyen de subvenir à vos besoins plus simplement dans cette profession d'enseignant.

Ce sont vos élèves qui seront toujours vos meilleurs professeurs. Écoutez-les, ce qu'ils disent et ce qu'ils ne disent pas. Vous ouvrir avec patience et compassion à la façon dont chaque élève éclaire la pratique et le pilotage du yoga de ses lumières personnelles vous aidera à rester bien en phase avec les réalités de ces gens qui vous entourent. L'élève qui vous donnerait le plus de fil à retordre pourrait bien se révéler le plus pertinent de vos professeurs. Faites honneur à leurs visions personnelles, respectez-les, tirez-en parti. Elles constituent le socle essentiel qui fera de vous le meilleur professeur possible.

Poursuivez la mise en œuvre de votre pratique personnelle. Trop d'enseignants se laissent à ce point consumer par l'enseignement que leur propre pratique passe au deuxième plan. Non seulement elle reste une dimension vitale de votre mode de vie équilibré et sain, mais elle est le réservoir sans fond de l'expérience d'où vous puiserez et clarifierez la plupart des questions que soulèvera votre enseignement. Revenez sans cesse à cette source. Défiez-vous de cette tendance commune parmi les enseignants à penser que vous avez pratiqué par la seule démonstration des asanas que vous enseignez en cours. Ça n'a rien à voir avec la totale concentration dont vous faites preuve au fil de votre propre pratique. Rappelez-vous du mot si souvent cité de Pattabhi Jois : le yoga, c'est 99 % de pratique et 1 % de théorie, pratiquez... et pratiquez la théorie !

Tout dans la vie possède un rythme. Sur le chemin de l'enseignement, prenez le temps d'une pause pour réfléchir sur la façon dont vous ressentez les rythmes dansants de l'expérience que vous vivez. Soyez attentif aux mouvements du terrain, selon que vous changiez d'endroit, que vous ayez affaire à de nouveaux élèves, comme à l'évolution de votre réflexion et de votre pratique personnelle. À la manière d'une pause respiratoire à l'acmé de l'inspiration, au moment où la

clarté triomphe, suspendez un temps votre enseignement pour gagner en clairvoyance sur la façon dont vous approchez ce métier. Montrez-vous aussi limpide que possible sur votre motivation. Utilisez les inévitables obstacles qui se dressent sur la route d'un enseignant pour les transformer en matériaux de votre développement personnel, sans cesse ouvert pour affiner votre pédagogie, tout comme vous aidez les élèves à affiner leur pratique du yoga.

Reprenez à présent votre respiration. Namaste.

APPENDICE A

Ressources utiles à l'enseignement du yoga

DOCUMENTATION EN LIGNE

Le site du livre, The Teaching Yoga

www.markstephensyoga.com/resources/video

Un site qui va de pair avec cet ouvrage. On y trouvera des illustrations vidéo de démonstrations d'ajustements manuels, d'utilisation des accessoires, des modifications et des variantes pour 108 asanas avec articles mis à jour, ainsi qu'un blog consacré à l'art et à la science de l'enseignement du yoga.

Yoga Journal

www.yogajournal.com

Le site le plus exhaustif, avec des bases de données consultables qui offrent un accès gratuit aux articles du *Yoga Journal*. Une information approfondie sur tous les aspects du yoga et une rubrique consacrée aux professeurs.

Anatomie humaine

www.innerbody.com

Offre des animations de tout le corps humain, des centaines de graphiques et des milliers de liens descriptifs. [*Plusieurs sites équivalents en français dont www.univadis.fr/application-library/3d-anatomy. NdT*]

***L. A. Yoga magazine* – revue ayurvédique de la santé**

www.layogamagazine.com

Rend compte de la pratique et de la culture du yoga, de l'ayurvêda et de la santé.

Moving into Stillness – Le mouvement dans l'immobile

www.movingintostillness.com

Un site fondé par Erich Schiffmann. Propose des forums d'échange entre plus de trois mille utilisateurs inscrits et pratiquement une centaine de nouveaux messages chaque jour.

Namarupa – Le magazine de la pensée indienne

www.namarupa.org

Une plongée dans le vaste panorama de la pensée sacrée philosophique de l'Inde.

Pubmed

www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed

Des bases de données consultables d'articles de presse consacrés à la santé, au yoga et aux thèmes apparentés.

Annuaire du yoga

www.yogadirectory.com

Des bases de données consultables et des liens de répertoires des studios, des enseignants, des événements et des recherches d'emploi.

Moteur de recherche consacré au yoga

www.yogafinder.com

Site de recherche spécialisé dans l'univers du yoga. Recense des maisons de

retraite, la formation des professeurs, des P.A. de recherche d'emploi. Accueille vos annonces.

Yoga Site

www.yogasite.com

Informations générales. Répertoire d'enseignants gratuit.

Yoga + *Joyfull living Magazine*

www.himalayaninstitute.org/yogaplus

Une plongée dans toutes les facettes de la vie consciente, l'exposé des pratiques consacrées par le temps et la façon de les appliquer dans notre vie quotidienne.

Yoga Tribe and Culture Films

www.ytcfims.com

Le producteur de pointe de DVD consacrés au yoga innovant, à l'art de guérir et à l'art du mouvement. Il a produit plus de cinquante programmes originaux depuis 2006, dont les DVD à grand succès de Shiva Rea et de Hemalaya Behl. Une excellente ressource de production média pour les enseignants.

ASSOCIATIONS PROFESSIONNELLES

Il existe dans la plupart des pays des associations professionnelles indépendantes dont les objectifs varient du tout au tout selon qu'elles se destinent en priorité au réseautage ou à la mise en place de normes pour la formation professorale et la certification.

FRANCE

Fédération française de hatha yoga – FFHY

www.ff-hatha-yoga.com/

La Fédération française de hatha yoga a pour vocation l'étude et la pratique du yoga, la formation initiale et continue de professeurs de yoga, l'organisation de conférences, cours, stages de yoga et la diffusion d'ouvrages ou de revues s'y rapportant *[intitulé emprunté à son site. NdT]*.

Fédération nationale des enseignants de yoga – FNEY

<http://lemondeduyoga.org/lassociation-fney/>

Créée en 1967, fédère 860 enseignants de yoga en France métropolitaine et dans les départements d'outre-mer. Elle veille à leur formation initiale et continue de manière à offrir au public professionnalisme, éthique et qualité. Elle est ouverte à tous les courants de yoga. À l'origine de l'Union européenne de yoga, elle offre une activité culturelle soutenue, sous forme de congrès, séminaires, conférences, et publications diverses. *[intitulé emprunté à son site. NdT]*.

Fédération française des écoles de yoga

www.federation-de-yoga.fr

Regroupe les écoles de yoga qui diffusent le natha-yoga, une méthode légèrement différente des yogas habituellement présents en France axée sur les postures mais aussi beaucoup sur la respiration (pranayama) les chakras, le yoga nidra et la méditation. *[intitulé emprunté à son site. NdT]*.

BELGIQUE

Fédération belge de hata yoga

<http://federationbelgeyoga.be>

Les formations organisées par la FBHY sont reconnues (ou en voie de reconnaissance) par l'UEY et par la Fédération Wallonie-Bruxelles via son organisme sportif, l'Adeps (www.adeps.be). *[intitulé emprunté à son site. NdT]*.

Association francophone belge des enseignants et des pratiquants de yoga

www.yoga-abepy.be

L'Abepy est une association d'amis qui pratiquent, enseignent et propagent les principes du yoga, sans préjugé de culture, de race et de religion. Elle souhaite simplement regrouper tous ceux qui adhèrent au même idéal. *[intitulé emprunté à son site. NdT]*.

EUROPE

Union européenne de yoga – UEY

www.yogaeurop.com

Créée en 1972, membre de la Fédération internationale de yoga. Objectifs : promouvoir la connaissance et la pratique du yoga dans la grande tradition de ses ouvrages classiques de référence, à l'exclusion de tout sectarisme et ouvert à la recherche et à la pensée de l'homme contemporain par référence au Programme de base européen de l'enseignement du yoga (PBE) commun à toutes les écoles de formation d'enseignants de yoga reconnues par les fédérations membres de l'UEY. *[intitulé emprunté à son site. NdT]*.

ANGLETERRE

British Wheel of Yoga

www.bwy.org.uk

BWY, fondée en 1969, est l'instance de gouvernance officielle du yoga pour le Royaume-Uni. Elle accompagne les professeurs en quête d'une connaissance approfondie et d'une compréhension de tous les aspects du yoga à travers sa pratique. Elle rassemble des ressources consacrées aux études, à l'éducation et à la formation, et la mise en place des normes de formation professorale avec certification. Elle alimente un réseau régional et une structure de gouvernance.

ÉTATS-UNIS

Association nationale de yoga Iyengar

www.iyngaus.org

Se donne pour mission d'étendre et de promouvoir l'art, la science et la philosophie du yoga selon les enseignements de B.K.S. Iyengar. L'association supervise les grandes directives de formation professorale, révisé les évaluations annuelles de certification et alimente un code de déontologie pour les professeurs. L'association gère en outre les archives produites par Iyengar. On trouve sur son site un annuaire de professeurs certifiés.

Association des professeurs de yoga de Californie

Fondée en 1973 par un groupe de professeurs désireux de susciter un lien et de créer un soutien au nom de l'éducation et de l'amitié. C'est cette association qui fonde plus tard le *Yoga Journal*, désormais le rendez-vous incontournable de la communauté. Fonctionne actuellement comme une fondation à but non lucratif, pourvoyeuse de moyens à la Fondation Yoga Dana, institution charitable décrite *infra*.

Association Green Yoga

www.greenyoga.org

Se consacre à la promotion d'une conscience écologique, au respect et à l'action au sein de la communauté du yoga à travers des conférences et des œuvres éducatives.

International Association of Yoga Therapists – Association internationale des thérapeutes par le yoga

www.iayt.org

Soutient la recherche et l'éducation au sein du yoga et agit en organisation professionnelle pour les enseignants et les thérapeutes dans le monde entier. Son objectif, parvenir à faire reconnaître le yoga comme une thérapie respectée. Source d'information pour ses membres, les médias et le grand public pour les questions d'éducation au yoga, de recherche et de statistiques.

International Kundalini Yoga Teachers Association – Association internationale des professeurs de yoga kundalini

www.kundaliniyoga.com

Association professionnelle de promotion pour la communauté des enseignants kundalini, l'établissement de leurs normes et leur formation.

Yoga Alliance

www.yogaalliance.org

La mission de Yoga Alliance est de conduire la communauté du yoga, établir ses normes, promouvoir l'éthique de ses membres, fournir des ressources et des moyens, et développer l'enseignement du yoga. Elle constitue la source principale des standards de formation professorale, maintient à jour un annuaire national des professeurs de yoga reconnus et promus dès lors que leur formation obéit aux normes établies par Yoga Alliance. Les enseignants labellisés YA sont autorisés à user de leur titre, de même que les professeurs d'expérience reconnus dès lors qu'ils peuvent faire état d'un exercice professoral significatif en plus de leur formation agréée YA. Les annuaires font l'objet d'une promotion auprès du grand public, des entités qui font appel à des professeurs de yoga et des organismes qui exigent les qualifications de ses professeurs (hôpitaux, compagnies d'assurances, services fédéraux, etc.).

Canadian Yoga Alliance

www.canadianyogicalliance.com

Alliance nationale de professeurs de yoga et de pratiquants essentiellement axée sur le réseautage et le partage de ressources professionnelles.

INSTITUTS ET CENTRES DE RECHERCHE

Esalen Institute

www.esalen.org

Voilà un endroit, comme Thomas Wolfe l'a dit de l'Amérique, « où non seulement surviennent des miracles, mais ils surgissent à jet continu » [Of Time and the River, 1935, NdT]. Il y a les gens qui y vivent et aiment ce territoire, plus les 300 000 qui les ont rejoints de toutes les parties du monde pour participer aux jeux olympiques d'Esalen vieux de quarante ans, jeux du corps, du mental et de l'esprit, en s'engageant non pas tant pour le « plus vite, plus haut, plus fort » [cher à Coubertin], mais pour le « plus profond, plus riche et plus enduring ». [L'Institut Esalen est un centre d'éducation d'inspiration new age de psychologie humaniste, installé à Big Sur en Californie. NdT].

Himalayan Institute

www.himalayaninstitute.org

Pilote du domaine du yoga, de la méditation, de la spiritualité et de la santé holistique, l'institut fut fondé par Swami Rama. Sa mission est de transmettre la découverte et l'adoption de l'héritage humain de l'esprit sacré qui unit l'Est et l'Ouest, la spiritualité et la science, la sagesse antique et la technologie moderne.

Kripalu Center for Yoga and Health – Centre Kripalu de yoga et de santé

www.kripalu.org

Kripalu est une organisation éducative sans but lucratif qui se consacre à la promotion de l'art et de la science du yoga pour former des individus et une société florissants et sains. Depuis plus de quarante ans, Kripalu a enseigné les savoir-faire d'une vie optimale à travers une éducation expérimentale pour la personne prise dans son ensemble : corps, mental, esprit. Ce centre figure parmi les plus grands établissements les mieux établis pour un mode de vie retiré consacré au yoga, au bien-être et à l'approche holistique de la vie en Amérique du Nord.

Omega Institute for Holistic Studies – Centre Oméga de recherche holistique

www.eomega.org

L'Institut Oméga figure parmi les sources les plus fiables du pays en matière de bien-être et de développement personnel. Il offre une palette d'expériences diversifiées et innovantes qui inspire une approche intégrée d'une évolution personnelle et sociale. Dans son centre de Rhinebeck à New York, sont accueillis plus de 23 000 visiteurs venus fréquenter ses ateliers, ses conférences et ses séminaires de retraite dans la vallée de l'Hudson et autres sites exceptionnels dans le monde.

White Lotus Foundation – Fondation du Lotus blanc

www.whitelotus.org

Créée en 1967 par Ganga White. Elle est l'une des écoles de pensée yogique et de pratique les plus solides aujourd'hui. Depuis ses montagnes qui surplombent Santa Barbara en Californie, son centre de séminaires de retraite établi sur 4 000 m² est devenu une véritable oasis pour le yoga où Ganga et sa codirectrice d'épouse, Tracey Rich, forment professeurs et élèves à tous les stades selon un processus d'investigation et d'auto-expression dont se sont nourris un très grand nombre des professeurs de premier plan dans le monde entier. Ganga est l'auteur de « Le yoga de l'incroyable : les clés qui stimuleront et approfondiront votre pratique ».

Yoga Research and Education Foundation – Fondation de recherche en yoga et en éducation

www.yref.org

Entreprise californienne à but non lucratif selon un régime fiscal apparenté à nos associations reconnues d'utilité publique créée par Georg Feuerstein. Son objectif premier est de conduire une recherche sur tous les aspects du yoga et de la promouvoir.

STYLES DE YOGAS ET TRADITIONS

Ânanda

www.anandayoga.org

Anusara

www.anusara.com

Ashtanga vinyasa

www.ashtanga.com

Bikram

www.bikramyoga.com

Intégral

www.iyiva.org

Iyengar

www.iynaus.org

Kundalini

www.kundaliniyoga.com

Power

www.poweryoga.com

www.baronbaptiste.com

Sivananda

www.sivananda.org

Flux vinyasa

www.markstephensyoga.com

www.seanecom.com

www.shivarea.com

Yin

www.paulgrilley.com

www.sarahpowers.com

Thérapie yoga

www.iayt.com

www.kym.org

www.viniyoga.com

ENTITÉS SANS BUT LUCRATIF DÉVOLUES AU SERVICE DU YOGA

Art of Yoga Project

www.theartofyogaproject.org

Le but est d'amener des jeunes filles confrontées à la justice des mineurs à se prendre en main, à prendre les autres et la communauté en considération. Elles reçoivent pour ce faire des conseils et des ressources pratiques pour que leur comportement soit effectivement amendé.

Lineage Project

www.lineageproject.org

Il s'agit d'enseigner à des jeunes gens dangereux incarcérés à New York des pratiques fondées sur la prise de conscience pour contribuer à ce qu'ils gèrent leur stress consciemment, qu'ils améliorent l'image qu'ils ont d'eux, qu'ils travaillent le sentiment de compassion et leur engagement dans la non-violence à

l'égard de leurs communautés.

Off the mat, into the World – Hors du tapis, dans le monde

www.offthematintotheworld.org

OTM est un programme qui vise à vous inspirer et à vous guider pour que vous trouviez et définissiez votre objectif, et que vous deveniez actif auprès de votre communauté locale ou de la communauté en général d'une façon efficace, pérenne et joyeuse. Il s'agit d'un processus éducatif et expérimental axé sur la motivation à destination d'un public qu'attirent l'action consciente et le service.

Street Yoga – Le yoga dans la rue

www.streetyoga.org

On y enseigne le yoga, la pleine conscience et la communication empathique pour un public de jeunes et de familles à la rue, pauvres, abusés, toxicomanes, en proie à des problématiques traumatiques et psychiatriques.

The Yoga Group : le yoga pour les malades du sida

www.yogagroup.org

On y dispense des cours de yoga gratuits à des malades atteints du sida. Partage d'information avec les enseignants et la communauté homosexuelle.

Yoga Dana Foundation

www.yogadanafoundation.org

La fondation Dana fut créée en 2007 sous la forme d'une organisation charitable à but non lucratif pour apporter de l'aide aux professeurs de yoga impliqués dans les communautés défavorisées. C'est l'Association des professeurs de yoga de Californie qui accorde des subsides à la fondation.

Yoga Ed.

www.yogaed.org

« Ed » pour « éducation » : l'idée est de développer et de produire des programmes de santé et de bien-être, des formations et des produits pour enseignants, parents, enfants et professionnels de la santé destinés à améliorer les résultats scolaires, la forme physique, l'intelligence émotionnelle et la gestion du stress.

Yoga for the Special Child – Yoga pour enfants particuliers

www.specialyoga.com

Il s'agit d'un programme de techniques yoga conçu pour favoriser le développement naturel d'enfants aux besoins particuliers.

APPENDICE B

Glossaire

a. privatif comme dans ahimsa, non-violence

abducteur. muscle dont l'action est de tirer un os hors de la médiane du corps

adducteur. muscle dont l'action est de tirer un os vers la médiane du corps

adho. vers le bas

adho mukha. vers le bas de face

agni. feu

ahimsa. non-violence ; ne pas blesser

ajna (chakra). le chakra du troisième œil

akarna. vers l'oreille

anahata (chakra). le chakra du cœur

ânanda. extase ; bonheur ; amour

anjali (mudra). le geste d'anjali, les paumes réunies à hauteur du cœur

Anjaneya. le dieu singe

antara. interne

antara kumbhaka. rétention de la respiration à l'acmé de l'inspiration

antérieur. avant, devant, de face

anuloma. dans le droit fil de ; se réfère au mouvement de la respiration

apana. bassin ou bas-ventre

apanasana. postures du bassin au sol

apana-vayu. la force neurologique à l'œuvre dans le bas-ventre

aparigraha. libre de tout entassement

ardha. demi, à moitié

asana. prendre son siège ; une posture de yoga ; le troisième segment (pilier) de l'ashtanga

Astavakra. sage indien et savant du sanskrit ; l'asana astavakrasana lui doit son nom

asteya. le refus du vol

atman. le soi véritable ; la conscience

aum. décrit pour la première fois dans les *Upanishad* comme le son originel total de l'Univers ; une variante est notée *om*

avidya. l'ignorance

ayurvêda. l'ancienne science indienne ; forme traditionnelle de la médecine indienne

baddha. lien

bahya. externe, extérieur

bahya kumbhaka. suspension de la respiration après une expiration complète

baka. crâne ou grue

bandha. nouer ; engagement énergétique

bhadra. paix ou favorable

Bhagavad Gita. « Le Chant du Seigneur », un chapitre de l'épopée du *Mahabharata* et le plus déterminant de tous les *shastras*

bhakti. la pratique du dévouement

Bharadvaj. sage indien

Bharirava. un avatar de Shiva

bhastrika. les soufflets d'un fourneau ; type de pranayama par lequel l'air est forcé pour l'entrée et la sortie des narines

bhaya. la peur

bheka. la grenouille

bhuja. bras ou épaule

bhujanga. cobra

bhujapida. pression sur le bras ou l'épaule

Brahma. dieu ; l'être suprême ; le créateur ; la première déité de la trinité hindoue

brahmacharya. vœu de célibat ou usage légitime de l'énergie sexuelle ; l'un des yamas

brahman. la conscience infinie

buddhi. l'intellect, le siège de l'intelligence

chakra. centre de l'énergie subtile

chandra. la lune

colonne cervicale. les vertèbres du cou

colonne lombaire. les vertèbres du bas du dos

colonne thoracique. les vertèbres de la cage thoracique

cyphose. courbure avant de la colonne

danda. bâton ou tige

dhanu. inclinaison

dharana. concentration mentale ; le sixième segment (pilier) du yoga ashtanga de Patañjali

dharma. devoir vertueux

dhyana. méditation

dristi. point de fixation oculaire

dukha. souffrance ; chagrin ; peine

dwi. deux

eka. un

ekagrata. concentration mentale sur un point

eka pada. sur une jambe ou un pied

extension. mouvement d'une articulation par lequel une partie du corps s'écarte d'une autre

flexion. mouvement de ploiement ou de pliage qui réduit l'angle entre deux points

Galava. sage indien

garuda. aigle ; nom du roi des oiseaux. Garuda est représenté sous la forme d'un véhicule de Vishnou avec sa face blanche, un bec d'aigle, des ailes rouges et un corps en or

Gheranda. un sage, l'auteur du *Gheranda samhita*, ouvrage classique sur le hatha yoga

gomukha. tête de vache

gourou. eh bien... c'est vous ; mentor spirituel, quelqu'un qui illumine le chemin spirituel

guna. littéralement « corde » : quelque chose qui lie, relie ; pour le yoga, ce sont les trois propriétés fondamentales entrelacées propres à tout phénomène : sattva, rajas, tamas.

hala. charrue

Hanuman. dieu singe, fils d'Anjaneya et de Vâyou

hasta. main ou bras

hatha yoga. pratiques de purification physique qui furent décrites pour la première fois sous forme écrite au XIV^e siècle par le *Hatha Yoga Pradipika*

humérus. os du bras

hyperextension. extension d'une articulation au-delà de 180°

ida. une nadi ou canal d'énergie qui prend naissance à la narine gauche, passe par le sommet de la tête et redescend à la base de la colonne vertébrale

insertion des muscles. extrémité des muscles distante du centre du corps

Ishvara. l'être suprême ; manifestation de brahman

isométrique (exercice). exercice au cours duquel les muscles ne sont pas raccourcis

isotonique (exercice). exercice qui aboutit au raccourcissement d'un muscle

jalandhara (bandha). verrouillage du menton au cours duquel le menton est approché des clavicules

janu. le genou

jathara. le ventre

jnana. savoir sacré né de la méditation sur les hautes vérités de la religion et de la philosophie qui enseigne aux personnes comment comprendre leur nature propre

kapala. le crâne

kapalabhati. purification du crâne, technique pranayama

kapha. l'une des trois humeurs ayurvédiques

kapota. le pigeon, la colombe

karma. l'action

karma (yoga). le yoga de l'action

karna. l'oreille

karnapida. pression des oreilles

klesha. souffrance née de l'ignorance, égoïsme, désir, haine ou peur

kona. angle

Koundinya. un sage

krama. séquence, succession de moments

Krishna. un avatar du dieu

Kriya. processus de purification

krouncha. le héron

kukkuta. le coq

kumbhaka. rétention de respiration après une inspiration ou expiration complète

kundalini. énergie pranique que symbolise un serpent endormi lové dans le centre nerveux le plus bas à la base de la colonne vertébrale ; forme de pratique du hatha yoga

kurma. la tortue

laghu. simple ; petit ; modeste ; joli

latéral. de côté, oblique ; éloigné de la ligne médiane du corps, v. rotation externe

laya. fusionner

lola. se balancer ou laisser pendre

lordose. courbure arrière de la colonne

maha bandha. le grand verrou

Mahabharata. une épopée majeure de l'Inde ancienne ; à laquelle appartient la *Bhagavad Gita* et des éléments fondamentaux de la mythologie hindoue

maha (mudra). le grand sceau

mala. couronne, « rosaire »

manas. l'esprit d'une personne

mandala. forme concentrique significative dont on use pour méditer et accomplir des rituels

manduka. la grenouille

manipura (chakra). chakra du nombril

mantra. sonorité sacrée, pensée ou prière

Marichi. nom d'un sage, l'un des fils de Brahma

Matsyendra. seigneur des poissons ; adepte du tantrisme

mayura. le paon

médial. proche de la ligne médiane du corps, v. rotation médiale, interne

moksha. libération

mudra. sceau ; positions de la main et des doigts dans une combinaison particulière d'asana, de pranayama et de bandha

mukha. face, visage

mula. racine, base

mula (bandha). verrouillage de la racine ; engagement énergétique ; élévation soutenue du périnée et du muscle élévateur de l'anus

muladhara (chakra). chakra de la racine

nadi. littéralement « la rivière » ; canal d'énergie

nadi shodana. purification ou nettoyage des nadis ; technique pranayama mise en œuvre dans ce but

nakra. le crocodile

namaskara. salutation ; souhaits de bienvenue

nara. un homme

naravirala. un sphinx

Nataraja. Shiva en danse

nauli. technique de purification physique qui implique une agitation du ventre

nava. le bateau

nidra. le sommeil

niyama. second segment sur le chemin aux huit segments de Patañjali ; il se compose de saucha, santosa, tapas, svadhyaya et ishvarapranidhana

origine d'un muscle. extrémité d'un muscle la plus proche du centre du corps

pada. le pied ou la jambe

pada hasta. la ou les mains aux pieds

padangustha. gros orteil

padma. le lotus

parigha. le portail

parigraha. l'accumulation, l'empilage

paripurna. plein, entier, complet

parivrtta. croisé ; autour

parsva. côté ; flan ; latéral

paschimo. l'ouest ; l'arrière du corps

phalaka. la planche

pincha. le menton ; la plume

pinda. fœtus ou embryon ; corps

pingala. une nadi ou canal d'énergie suscité(e) dans la narine droite, qui monte au sommet de la tête avant de redescendre à la base de la colonne vertébrale

pitta. l'une des trois humeurs ayurvédiques que l'on traduit parfois par « bile »

postérieur. à l'arrière, contraire d'antérieur

prakriti. nature ; source originelle du monde matériel, se compose du sattva, des rajas et des tamas

prana. force vitale ; a trait parfois à la respiration

pranayama. respiration yogique rythmée ; allongement de la respiration ; le quatrième segment de l'ashtanga

prasarana. mouvement de balayage des bras

prasarita. extension ; allongement

prasvasa. expiration

pratikriyasana. contre-posture

pratiloma. à rebrousse-poil ; à contre-fil

pratyahara. retrait mental de la stimulation sensorielle ; la cinquième étape de l'ashtanga

prishta. en arrière

puraka. inspiration

purna. total, complet

pursvo. l'est ; l'avant du corps

pursvottana. l'étirement intense de l'avant du corps

raga. amour, passion, colère

raja. roi, monarque

rajakapota. posture de la colombe

rajas. pensée livrée à l'impulsion, au trouble ; l'allure du mouvement dans la nature ; l'un des trois gunas

souffrances. les cinq formes de souffrance (kleshas)

rechaka. expiration, vidage des poumons

rotation latérale v. rotation externe

rotation médiale, interne v. médial

sadhana. pratique de la réussite

sahasrara (chakra). lotus aux mille pétales, situé dans la boîte crânienne

sahita. aidé

sahita-kumbhaka. rétention volontaire de la respiration

salabha. la sauterelle

salamba. avec soutien

sama. égal ; le même

samadhana. la paix mentale

samadhi. le bonheur ; s'abîmer dans la méditation

samasthihi (ou samasthiti). état d'équilibre

samskara. empreinte subconsciente

samyama. application combinée de dharana, dhyâna et samadhi

santosa. la satisfaction

sarvanga. le corps tout entier

sattva. légèreté/ordre ; l'un des trois éléments du prakriti

saucha. pureté ; propreté

sava. cadavre

setu bandha. le pont

Shakti. force vitale, prana ; conjointe de Shiva

shishula. le dauphin

simha. le lion

sirsa. la tête

sitali. forme de pranayama à visée rafraîchissante

slumpasana. effondrement récurrent du centre du cœur lié à l'affaissement faute de tonus de la colonne et du torse

sukham. confort ; bien-être ; plaisir

supta. allongé sur le dos ; sommeil

surya. le soleil

sushumna. canal central de l'énergie, siège dans la colonne vertébrale

svadhisthana (chakra). siège de la force vitale, au-dessus de l'appareil génital

svana. le chien

svasa. inspiration

Svatmarama. auteur du *Hatha yoga Pradipika*, le livre fondateur du hatha yoga

tada. la montagne

tamas. passivité ; inertie ; ignorance ; l'un des trois gunas

tantra. la pratique qui consiste à user de toutes les énergies, y compris les plus triviales, en vue d'un éveil spirituel

tapa. austérité

tapas. chaleur ; effort de brûlage qui aboutit à la purification, autodiscipline et austérité

tibia. os de la jambe

tiriang mukha. orientation arrière

tittibha. la luciole

tola. équilibre ; balances

tri. trois

trikona. le triangle

ubhaya. les deux

udana. un prana vayu, v. vayu

uddiyana. voler au-dessus ; un bandha

uddiyana (bandha). rentrer et remonter les muscles abdominaux inférieurs

ujjayi. victorieux

ujjayi (pranayama). respiration yogique de base

Upanishad. prendre place aux côtés d'un gourou pour recueillir ses leçons de spiritualité ; les enseignements centraux du Védanta

upavista. assis jambes allongées

urdhva. vers le haut

ustra. le chameau

utkata. périlleux ; puissance ; cruauté ; violent

utpluti. élévation ou pompage des bras

uttana. étirement intense vers le haut

uttanasana. inclinaison avant

utthita. étiré

vajra. le tonnerre

vakra. courbé

Vasistha. sage védique

vata. l'une des trois humeurs ayurvédiques, parfois traduit par « vent »

vayu. vent ; courant d'air vital

Védanta. littéralement, « la fin des Védas » ; la tradition philosophique hindoue dominante

Védas. les textes sacrés les plus anciens de l'humanité

vidya. connaissance, savoir ; apprentissage ; savoir traditionnel ; science

viloma. à rebrousse-poil ; à l'encontre de l'ordre des choses

vinyasa. établir sur une voie particulière ; la relation consciente entre respiration et mouvement

viparita. inversé ; tête en bas

vira. un héros, un brave

Virabhadra. un fameux guerrier

vishuddha (chakra). pur ; siège dans la zone bucco-pharyngée

vrksa. arbre

vrschika. le scorpion

vyana. un prana vayu

yara. restreint ; contient ; le premier des huit segments du yoga ashtanga

yoga. racine *yuj*, « lier, rassembler, sous le joug commun, parvenir au Un »

yogarobics. exercices d'entraînement dans lequel les asanas du yoga ne sont que des procédures de musculation physique

APPENDICE C

Les asanas par ordre alphabétique

Il règne une incroyable cacophonie parmi les noms, la prononciation, les schémas physiques et les descriptions des postures à travers la littérature yogique. Des styles différents, des traditions, des lignées, des enseignants, des livres et articles produisent souvent des appellations complètement hétérogènes appliquées à la même finalité physique, quand ils n'utilisent pas le même nom pour des postures dissemblables. J'ai choisi ici avant tout les sources les plus largement reconnues, depuis le *Yoga Journal* jusqu'au yoga ashtanga de David Swenson en passant par *Lumière sur le yoga* de B.K.S. Iyengar.

TABLEAU C – Asanas

Adho mukha svanasana

Le chien tête en bas



Adho mukha vrksasana

L'équilibre sur les mains ou poirier



Agnistambhasana

De la cheville au genou



Ânanda balasana

Le bébé heureux



Anjaneyasana

Le croissant de lune



Apanasana

Les genoux à la poitrine ou posture du vent



Ardha baddha padma paschimottanasana

Liée en demi-lotus ouest étirement intense



Ardha baddha padmottanasana

Liée en demi-lotus étirement intense



Ardha chandrasana

La demi-lune



Ardha matsyendrasana

La torsion assise, demi-torsion assise



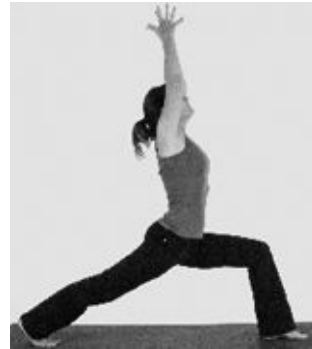
Ardha uttanasana

La demi-pince debout



Ashta chandrasana

Le croissant de lune à huit pointes



Ashtanga pranam

La prosternation des huit segments (piliers)



Astavakrasana

Torsion du huit



Baddha konasana

L'angle lié ou papillon



Baddha padmasana

La fleur de lotus restreinte



Bakasana

La grue ou le corbeau



Balasana

L'enfant



Bharadvajrasana

En torsion de Bharadvāja



Bhekasana

La grenouille



Bhujangasana

Le cobra



Bhujapidasana

En appui sur les épaules



Chaturanga dandasana

Le bâton à quatre pieds



Dandasana

Le bâton



Dhanurasana

L'arc



Dwi pada koundinyasana

Sage Koundinya sur deux jambes



Eka pada koundinyasana

Sage Koundinya sur une jambe



Eka pada raj kapotasana

Le pigeon royal sur une jambe



Eka pada sirsasana

Une jambe derrière la tête



Eka pada viparita dandasana

Le bâton inversé sur une jambe



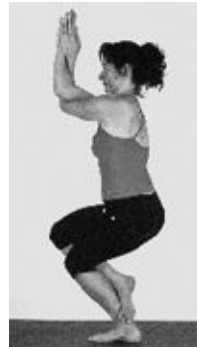
Galavasana

Le corbeau volant



Garudasana

L'aigle



Gomukhasana

La tête de vache



Halasana

La charrue



Hanumanasana

Le singe



Janu sirsasana

La demi-pince



Jathara parivartanasana

Torsion du ventre



Kapotasana

La colombe



Karnapidasana

Les oreilles pressées entre les genoux



Krounchasana

Le héron



Kurmasana

La tortue



Laghu vajrasana

La petite foudre



Lolasana

Le pendentif



Marichyasana C

Posture du sage Marichi ou rayon de lumière



Matsyasana

Le poisson



Naravirajasana

Le sphinx



Natarajasana

Le danseur



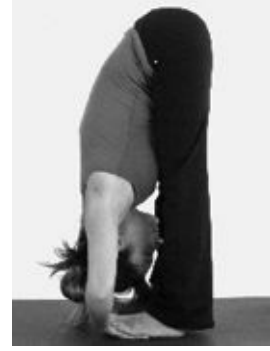
Navasana

Le bateau



Padahasthasana

Les mains aux pieds



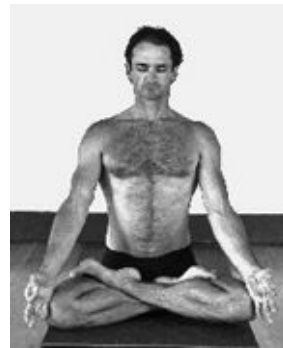
Padangusthasana

Le gros orteil



Padmasana

Le lotus



Parivrtta ardha chandrasana

La demi-lune retournée



Parivrtta janu sirsasana

La tête au genou retourné



Parivrtta parsvakonasana

Le grand angle retourné



Parivrtta trikonasana

Le triangle retourné



Parsva bakasana

Le corbeau sur le côté



Parsvottanasana

L'étirement latéral intense



Paschimottanasana

La pince



Phalakasana

La planche



Pincha mayurasana

La plume de paon



Pindasana

L'embryon



Prasarita padottanasana

La flexion avant jambes écartées



Purvottthanasana

L'étirement antérieur



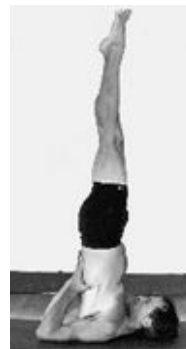
Salabhasana A, B, C

La sauterelle



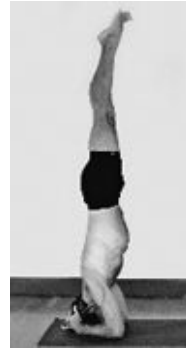
Salamba sarvangasana

La chandelle avec support



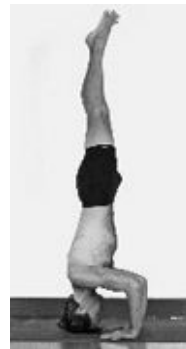
Salamba sirsasana I

Sur la tête avec support



Salamba sirsasana II

Le trépied



Savasana

Le cadavre



Setu bandhasana

Le pont lié ou en Charlie Chaplin



Setu bandha sarvangasana

Le pont



Shishulasana

Le dauphin



Supta Padangusthasana

Reclining Big Toe Pose



Supta parivartanasana

La torsion inclinée



Supta virasana

Le héros allongé



Tadasana

La montagne



**Tiriang mukha eka pada
paschimottanasana**

La jambe ployée au pied vers l'arrière
incliné vers l'avant



Tittibhasana

La luciole



Tolasana

La balance



Upavista konasana

L'angle ouvert



Urdhva dhanurasana

L'arc inversé, la roue



Urdhva kukkutasana

Le coq dressé



Urdhva mukha svanasana

Le chien tête haute



Urdhva padmasana

Le lotus élevé



Ustrasana

Le chameau



Utkatasana

La chaise



Uttana padasana

Le pied étiré ou le poisson volant



Uttana prasithasana

Le lézard volant



Uttanasana

La pince debout



Utthita hasta padangusthasana

Le bras tendu au gros orteil



Utthita parsvakonasana

Le grand angle



Utthita trikonasana

Le triangle



Vasisthasana

La planche sur le côté



Viparita dandasana

Le bâton inversé



Viparita karani

Les hanches contre le mur



Virabhadrasana I

Le guerrier I



Virabhadrasana II

Le guerrier II



Virabhadrasana III

Le guerrier III



Virasana

Le héros



Vrksasana

L'arbre



APPENDICE D

Nomenclature des asanas

TABEAU D – Les asanas en séquences

ASANA	PRÉPARATION	INTÉGRATION	EXPLORATION
Adho mukha svanasana	Anahatasana, bidalasana, phalakasana, ardha uttanasana, uttanasana	Balasana, apanasana, supta, parivartanasana, viparita, karani, savasana	L'utiliser comme point de départ des postures debout, pour ouvrir les épaules et la poitrine pour les inclinaisons arrière et les équilibres de bras et en guise de préparation aux inversions complètes
Adho mukha vrksasana	Adho mukha svanasana, tadasana, phalakasana, pincha mayurasana, supta virasana, bras en garudasana, bras en gomukhasana	Uttanasana, padahasthasana, balasana, thérapie des poignets (v. chapitre 11)	Suivre en pincha mayurdasana et salamba sirsasana I ; ployer les jambes en padmasana et les abaisser aux épaules; équilibres de bras en urdhva kukkutasana ; battre en ciseaux une jambe à

l'avant, l'autre en
arrière et relâcher
en hanumanasana

Agnistambhasana	Gomukhasana, eka pada raj prép. Kapotasana sukhasana, baddha konasana	Dandasana, adho mukha svanasana, virasana, supta virasana, apanasana, balasana	L'utiliser comme point de départ des postures debout, pour ouvrir les épaules et la poitrine pour les inclinaisons arrière et les équilibres de bras et en guise de préparation aux inversions complètes
------------------------	---	---	---

Ânanda Balasana	Apanasana, supta padangusthasana	Apanasana, viparita karani	Étendre les jambes bien droites en une forme modifiée de supta konasana
------------------------	-------------------------------------	-------------------------------	--

Anjaneyasana	Adho mukha svanasana, supta padangusthasana, apanasana, ânanda, balasana, utkatasana, prasarita padottanasana, virasana,	Balasana, adho mukha svanasana, uttanasana	L'utiliser pour ouvrir les fléchisseurs de hanches en préparation des inclinaisons arrière et des équilibres de bras au cours desquels les hanches sont étendues ; ashta chandrasana, virabhadrasana I, virabhadrasana III,
---------------------	--	--	--

			virasana, supta virasana, hanumanasana
Apanasana	Savasana, virasana	Supta baddha konasana, adho mukha svanasana	Ânanda balasana, supta padangusthasana
Ardha baddha padma paschimottanasana	Dandasana, paschimottanasana, janu sirasana, mukha eka pada paschimottanasana, agnistambhasana, padmasana	Balasana, pursvottanasana, setu bandha sarvangasana	Marichyasana B et D, arkana dandasana, krounchasana, eka pada raj kapotasana, eka pada sirasana
Ardha baddha padmottanasana	Adho mukha svanasana, uttanasana, vrksasana, garudasana, padmasana	Tadasana, urdhva mukha svanasana, adho mukha svanasana	Garder le pied en demi-lotus, expirer, flotter vers un retour en chaturanga dandasana et fluer vers adho mukha svanasana, sautiller jusqu'au haut du tapis et retourner en tadasana avant de relâcher le pied en lotus
Ardha chandrasana	Utthita trikonasana, virabhadrasana II, malasana, balasana,	Prasarita padottanasana A ; <i>ne pas</i> aller en transition directement en	Ne pas laisser le haut de la hanche tourner vers l'avant, ployer la jambe surélevée

	vrksasana, utthita hasta padangusthasana, prasarita padottanasana	virabhadrasana III ou parivrtta ardha chandrasana	pour amener le pied en arrière vers la main en hauteur, saisir le pied et, soit l'éloigner de la hanche, soit placer la main en bhekasana et presser le talon contre la hanche. Si l'on est à l'aise, saisir le pied à l'aide des deux mains
Ardha matsyendrasana	Supta parivartanasana, bharadvajrasana, baddha konasana, janu sirsasana, virasana	Dandasana, paschimottanasana, apanasana, ânanda balasana	Des torsions accentuées, préparation partielle pour des inclinaisons arrière et des équilibres de bras en torsion comme parsva bakasana
Ardha uttanasana	Dandasana, supta padangusthasana, tadasana	Dandasana, tadasana	Uttanasana
Arkana dandasana	Dandasana, marichyasana A	Apanasana, adho mukha svanasana	Séries d'eka pada sirsasana, astavakrasana
Ashta chandrasana	Anjaneyasana, adho mukha	Urdhva mukha svanasana, adho	À utiliser comme point de départ

	svanasana, supta padangusthasana, virasana, utkatasana	mukha svanasana, balasana	d'une transition vers virabhadrasana III, parivrtta ardha chandrasana, adho mukha vrksasana et parivrtta parsvakonasana
Astavakrasana	Dandasana, jathara parivartanasana, arkana dandasana, chaturanga dandasana, marichyasana a, paschimottanasana, utthita parsvakonasana, bhujapidasana	Thérapie des poignets (v. chapitre 11), urdhva mukha svanasana, adho mukha svanasana, supta baddha konasana, balasana	À utiliser comme point de départ d'une transition <i>via</i> eka pada koundinyasana I vers chaturanga dandasana
Baddha konasana	Supta padangusthasana, ânanda balasana, dandasana, janu sirsasana, upavista konasana, paschimottanasana	Gomukhasana, apanasana, balasana, adho mukha svanasana	Supta baddha konasana, parivrtta janu sirsasana, swastikasana, marichyasana A, arkana dandasana, préparation partielle pour eka pada sirsasana
Bakasana	Adho mukha svanasana, phalakasana, balasana, konasana, travail de la ceinture	Thérapie des poignets, (v. chapitre 11), adho mukha svanasana, balasana	Parsva bakasana ; tittibhasana ; à explorer comme une partie de salamba sirsasana II vinyasa (v. chap.

	abdominale, virasana		7) ; Flotter vers chaturanga dandasana ; étirer le torse, les hanches et les jambes en adho mukha vrksasana
Balasana	Apanasana, virasana	Une posture revivifiante profonde en soi ; savasana	Étendre les bras vers l'avant sur le sol. Transition vers une pose à quatre pattes et adho mukha svanasana
Bharadvajrasana A	Virasana, gomukhasana, baddha konasana, supta padangusthasana, supta parivartanasana, ardha matsyendrasana	Dandasana, paschimottanasana, apanasana, balasana	Bharadvajrasana B, svastikasana
Bharadvajrasana B	Bharadvajrasana A et ses postures de préparation ; janu sirsasana A, tiriang mukha eka pada paschimottanasana, gomukhasana	Urdhva mukha svanasana, adho mukha svanasana, dandasana, paschimottanasana, apanasana, balasana	Tiriang mukha eka pada paschimottanasana, krounchasana
Bhujapidasana	Adho mukha svanasana prasarita	Adho mukha svanasana,	Tittibhasana, bakasana, eka pada

	padottanasana A, baddha konasana, malasana, bakasana, garudasana, kurmasana	balasana avec thérapie des poignets (v. chap. 11)	bakasana astavakrasana
Bicyclettes yogiques	Jathara parivartanasana, paripurna navasana, ardha matsyendrasana, marichyasana C	Apanasana, supta parivartanasana, ânanda balasana, supta baddha konasana	À travailler de concert avec des mouvements des abdominaux profonds, dont paripurna vers ardha navasana et jathara parivartanasana
Bidalasana	Apanasana, ânanda, balasana, salabhasana A	Balasana, svanasana	Anahatasana, phalakasana, adho mukha svanasana
Chakorasana	Krounchasana, eka pada raj kapotasana I et ses postures de préparation, eka pada sirsasana A, B, C et leurs postures de préparation	Setu bandha sarvangasana, balasana, torsions simples, thérapie des poignets (v. chap. 11)	Chaturanga dandasana vers urdhva mukha svanasana, vers adho mukha svanasana
Chaturanga dandasana	Tadasana, phalakasana, adho mukha svanasana, urdhva mukha	Adho mukha svanasana, balasana avec thérapie des	Nakrasana

	svanasana	poignets	
Dandasana	Supta padangusthasana, adho mukha svanasana, ardha uttanasana	Baddha konasana, supta baddha konasana, viparita karani, svanasana	Toutes les inclinaisons avant en position assise, les ouvriers de hanche et les torsions ; pursvottanasana vers tolasana, vers lolasana, vers chaturanga dandasana
Dhanurasana	Salabhasana A, B, C, urdhva mukha svanasana, setu bandha sarvangasana, anjaneyasana, ashta chandrasana, virasana, supta virasana	Balasana, apanasana, ardha matsyendrasana, supta parivartanasana	Parsva dhanurasana, bhekasana, urdhva mukha svanasana, ustrasana, laghu vajrasana
Dwi pada koundinyasana	Chaturanga dandasana, bakasana, parsva bakasana, astavakrasana, dandasana	thérapie des poignets (v. chap. 11), adho mukha svanasana, balasana	Étendre la jambe en hauteur vers l'arrière vers eka pada koundinyasana I, puis flotter pour revenir vers chaturanga dandasana ; à travailler comme composant d'un salamba sirsasana

II vinyasa

Eka pada koundinyasana I	Parivrtta trikonasana, parivrtta parsvakonasana, parsva bakasana, dwi pada koundinyasana, parsvottanasana, chaturanga dandasana, marichyasana A	Thérapie des poignets (v. chap. 11), adho mukha svanasana, balasana	Flotter en retour vers chaturanga dandasana ; à travailler comme composant d'un salamba sirsasana II vinyasa
Eka pada koundinyasana II	Supta padangusthasana, utthita hasta padangusthasana, chaturanga dandasana, anjaneyasana, virabhadrasana II, utthita parsvakonasana	Thérapie des poignets (v. chap. 11), adho mukha svanasana, balasana	Flotter en retour vers chaturanga dandasana ; à travailler comme composant d'un salamba sirsasana II
Eka pada raj kapotasana I	Anjaneyasana, virabhadrasana I, baddha konasana, supta baddha konasana, gomukhasana, virasana, supta virasana	Chaturanga dandasana, vers urdhva mukha svanasana, vers adho mukha svanasana, balasana	Eka pada raj kapotasana II, séries d'eka pada sirsasana
Eka pada raj	Eka pada raj	Chaturanga	Natarajasana,

kapotasana II	kapotasana I et ses postures de réparation, gomukhasana et les bras en garudasana, adho mukha svanasana, shishulasana, urdhva dhanurasana, viparita dandasana	dandasana, vers urdhva mukha svanasana, vers adho mukha svanasana, balasana, torsions simples	hanumanasana avec variante en inclinaison avant, kapotasana, raj kapotasana
Eka pada sirsasana A, B, C	Eka pada raj kapotasana I et ses postures de préparation, agnistambhasana, tolasana, lolasana	Chaturanga dandasana, vers urdhva mukha svanasana, vers adho mukha svanasana, balasana, torsions simples	Chakorasana, dwi pada sirsasana, yogadrasana
Galavasana	Eka pada raj kapotasana I, utkatasana, bakasana et ses postures de préparation	Chaturanga dandasana, vers urdhva mukha svanasana, vers adho mukha svanasana, balasana, thérapie des poignets (v. chap. 11)	Uttana prasithasana, eka pada bakasana
Garudasana	Tadasana, utkatasana, gomukhasana, vrksasana	Tadasana, uttanasana, adho mukha svanasana, baddha konasana	Serrer les coudes fermement, tout en les conservant à hauteur d'épaules

Gomukhasana	Ardha matsyendrasana, virasana, parivrtta janu sirsasana, marichyasana C, paschimottanasana	Dandasana, baddha konasana, upavista konasana, adho mukha svanasana	Glisser les talons jusqu'à ce que les jambes soient alignées à 180°, peu à peu fléchir les pieds pour protéger les genoux
Halasana	Dandasana, prasarita padottanasana C, setu bandha sarvangasana, salamba sarvangasana	Uttana padasana, torsions simples, adho mukha svanasana, viparita karani, savasana	Karnapidasana, salamba sarvangasana
Hanumanasana	Anjaneyasana, virabhadrasana I, supta virasana, supta padangusthasana, upavista konasana, janu sirsasana	Balasana, setu bandha sarvangasana	Eka pada raj kapotasana I et II ; travailler la variante d'inclinaison arrière ou hanumanasana
Janu sirsasana	Dandasana, supta padangusthasana, baddha konasana, vrksasana, paschimottanasana	Apanasana, setu bandha sarvangasana, gomukhasana	Upavista konasana, parivrtta janu sirsasana, tiriang ukha eka pada paschimottanasana
Jathara parivartanasana	Apanasana, ardha matsyendrasana, marichyasana C, dandasana,	Apanasana, supta baddha konasana	Appliquer l'éveil des abdominaux par des équilibres de bras en torsion,

	bicyclettes yogiques		y compris le salamba sirsasana II vinyasa
Kapotasana	Ustrasana, laghu vajrasana, supta virasana, urdhva dhanurasana, eka pada raj kapotasana II, gomukhasana	Torsions simples suivies par une inclinaison avant assise longuement tenue	Eka pada raj kapotasana II, puis position debout pour natarajasana
Karnapidasana	Balasana, dandasana, paschimottanasana, halasana	Uttana padasana, torsions simples, adho mukha svanasana, viparita karani, savasana	Travailler des inclinaisons avant assises longuement tenues
Krounchasana	Dandasana, virasana, paschimottanasana, tiriang mukha eka pada paschimottanasana	Chaturanga dandasana, vers urdhva mukha svanasana, vers adho mukha svanasana, balasana	Appuyer les mains au sol, remonter et flotter pour revenir en chaturanga ; enchaîner avec l'eka pada sirsasana, vers chakorasana vinyasa
Kukkutasana	Padmasana et ses postures de préparation	Dandasana, paschimottanasana, gomukhasana, balasana	Urdhva kukkutasana
Kurmasana	Dandasana,	Torsions simples,	Appliquer

	paschimottanasana, setu bandha baddha konasana, upavista konasana	sarvangasana, apanasana, balasana	l'ouverture des ischio-jambiers, des hanches et du torse en tittibhasana
Laghu vajrasana	Ustrasana et ses postures préparatoires, virasana, supta virasana, éveil de la ceinture abdominale	Balasana, torsions simples, supta baddha konasana, inclinaisons avant assises	Kapotasana, cambrures arrière de tadasana vers urdhva dhanurasana, natarajasana
Lolasana	Tolasana, bakasana, éveil de la ceinture abdominale	Apanasana, ânanda balasana, supta baddha konasana, gomukhasana, adho mukha svanasana	Transition lente en un mouvement continu de dandasana vers tolasana, vers lolasana, vers chaturanga dandasana ; transition en bakasana et/ou adho mukha vrksasana
Malasana	Baddha konasana, upavista konasana, marichyasana A, virasana	Balasana, paschimottanasana, adho mukha svanasana, torsions simples, uttanasana	Arkana dandasana, bhujangasana, bakasana, tittibhasana
Marichyasana A	Dandasana, paschimottanasana,	Apanasana, supta baddha konasana,	Ânanda balasana, arkana dandasana,

	ardha baddha padma paschimottanasana, anjaneyasana	supta parivartanasana	bhujangasana, bakasana, tittibhasana
Marichyasana C	Marichyasana A et ses postures préparatoires, ardha matsyendrasana	Inclinaisons avant symétriques, baddha konasana, upavista konasana, supta baddha konasana	Ardha matsyendrasana, bharadvajrasana B, parsva bakasana, eka pada koundinyasana II
Matsyasana	Padmasana et ses postures préparatoires, setu bandha sarvangasana, uttana padasana	Apanasana, ânanda balasana, svanasana	Transition en uttana padasana ; après cinq respirations, presser les mains au sol par les épaules comme si l'on voulait réaliser un urdhva dhanurasana, puis expiration en passant les pieds au-dessus de la tête pour rejoindre le sol, la tête roule sur le côté. Aboutir en chaturanga dandasana
Naraviralasana	Salabhasana A et B, bhujangasana, phalakasana	Balasana, torsions simples, supta baddha konasana	Bhujangasana, dhanurasana, bhekasana

Natarajasana	Tadasana, utthita hasta padangusthasana, adho mukha svanasana, shishulasana, gomukhasana, anjaneyasana, virabhadrasana I, supta virasana, virabhadrasana III, urdhva dhanurasana, eka pada raj kapotasana II	Ardha uttanasana, apanasana, supta parivartanasana, d'autres torsions simples et des inclinaisons avant symétriques calmantes, inversions et svanasana	Travailler assis et s'ajuster intérieurement
Padahasthasana	Padangusthasana et ses postures préparatoires	Tadasana, adho mukha svanasana, balasana, torsions simples	Paschimottanasana, upavista konasana
Padangusthasana	Tadasana, uttanasana	Tadasana, adho mukha svanasana, balasana, torsions simples	Padahasthasana
Padmasana	Gomukhasana, sukhhasana, dandasana, postures préparatoires d'eka pada raj kapotasana I, baddha konasana, virasana	Dandasana, supta padangusthasana, adho mukha svanasana	Tolasana, matsyasana, urdhva padmasana, urdhva kukkutasana

Parighasana	Supta padangusthasana, baddha konasana, janu sirasana, upavista konasana, virasana, utthita trikonasana	Inclinaisons avant symétriques, adho mukha svanasana, balasana	Parivrtta janu sirsasana, utthita trikonasana, utthita parsvakonasana
Paripurna navasana	Adho mukha svanasana, dandasana, paschimottanasana	Apanasana, supta baddha konasana, adho mukha svanasana, balasana, ânanda balasana, supta konasana	Portez-vous sur les bras en lolasana entre chaque cycle ; travailler ardha navasana en amenant le bas du dos fermement contre le sol, abaisser les jambes et les épaules en les maintenant de la valeur d'un pied au-dessus du sol, puis, les paumes en mudra anjali, accomplissez plusieurs cycles de pranayama kapalabhati avant d'élever le dos en paripurna navasana (à recommencer plusieurs fois)
Parivrtta ardha chandrasana	Parivrtta trikonasana et ses postures préparatoires,	Uttanasana, adho mukha svanasana, balasana, gomukhasana ; ne	Saisir le pied en élévation à l'aide de la main levée pour travailler une

	virabhadrasana III et ses postures préparatoires	pas accomplir de transition vers ardha chandrasana	variante d'inclinaison arrière en torsion. Transition vers virabhadrasana III, puis relâcher les mains au sol, flotter en adho mukha vrksasana et s'abaisser en chaturanga dandasana
Parivrtta hasta padangusthasana	Parivrtta trikonasana et ses postures préparatoires, virabhadrasana III et ses postures préparatoires, utthita hasta padangusthasana et ses postures préparatoires	Uttanasana, adho mukha svanasana, balasana, gomukhasana	Transition vers virabhadrasana III, puis relâcher les mains au sol, flotter en adho mukha vrksasana et s'abaisser en chaturanga dandasana
Parivrtta janu sirsasana	Utthita parsvakonasana, vrksasana, baddha konasana, upavista konasana, janu sirsasana	Inclinaisons avant symétriques, supta baddha konasana, apanasana, baddha konasana	Upavista konasana, baddha konasana, kurmasana
Parivrtta parsvakonasana	Anjaneyasana, gomukhasana, parivrtta utkatasana, ashta	Urdhva mukha svanasana, adho mukha svanasana, balasana, supta	Transition directe en eka pada koundinyasana II, tenue sur cinq

	chandrasana, virabhadrasana I, parivrtta trikonasana	baddha konasana	respirations, puis flotter vers chaturanga dandasana
Parivrtta trikonasana	Parsvottanasana, prasarita padottanasana, utthita trikonasana, parivrtta utkatasana, parivrtta ashta chandrasana	Tadasana, uttanasana, urdhva mukha svanasana, adho mukha svanasana, balasana, supta baddha konasana	Transition directe en parivrtta ardha chandrasana
Parsva bakasana	Bakasana, marichyasana A et C	Balasana avec thérapie des poignets, supta baddha konasana, viparita karani	Étendre les jambes en dwi pada koundinyasana, cisaillement en eka pada koundinyasana I, puis flotter vers chaturanga. À travailler comme composant d'un salamba sirsasana II vinyasa
Parsvottanasana	Adho mukha svanasana, ardha uttanasana, uttanasana, gomukhasana, utthita trikonasana, prasarita padottanasana	Tadasana, balasana, apanasana, supta baddha konasana, supta padangusthasana	L'utiliser en guise de transition vers parivrtta trikonasana et les postures préparatoires de hanumanasana

Paschimottanasana	Balasana, supta padangusthasana, adho mukha svanasana, dandasana, janu sirsasana	Torsions simples assises et allongées, supta baddha konasana, apanasana, svanasana	Transition vers halasana et karnapidasana ; upavista konasana ; tiriang mukha eka pada paschimottanasana, krounchasana, kurmasana
Phalakasana	Adho mukha svanasana, bidalasana, séquence ashtanga pranam	Adho mukha svanasana, balasana, thérapie des poignets (v. chap. 11)	S'abaisser en chaturanga dandasana ; appui du dos en adho mukha svanasana ; transition vers vasisthasana ; s'abaisser en shishula phalakasana et accomplir plusieurs cycles de pranayama kapalabhati
Pincha mayurasana	Adho mukha svanasana, shishulasana, bras en gomukhasana, adho mukha vrksasana, anjaneyasana, virabhadrasana I, supta virasana	Balasana ; s'asseoir en virasana (ou n'importe quelle autre position simple assise) avec les bras en garudasana ; torsions simples allongées ou assises	Amener les orteils au contact du front ; puis les pieds au sol par-dessus la tête, étendre complètement les jambes en viparita dandasana.

Pindasana	Urdhva padmasana et ses postures préparatoires	Matsyasana, uttana padasana, svanasana	Transition vers matsyasana, uttana padasana, puis amener les jambes au-dessus de la tête, les paumes en appui au sol en chaturanga dandasana
Prasarita padottanasana A, B, C, D	Adho mukha svanasana, supta padangusthasana, supta baddha konasana, uttanasana, utthita trikonasana	Malasana, garudasana, uttanasana, adho mukha svanasana, balasana	À partir de la variation B, transition directe en salamba sirsasana II équilibre de bras vinyasa ; uttanasana ; salamba sirsasana I. La variation C ouvre les épaules et la poitrine pour setu bandha sarvangasana et salamba sarvangasana
Pursvottanasana	Setu bandha sarvangasana, ustrasana, prasarita padottanasana C, anjaneyasana, supta virasana	Adho mukha svanasana, thérapie des poignets (v. chap. 11), balasana, supta parivartanasana, inclinaisons avant assises	Étendre une jambe bien tendue en variation eka pada

Salabhasana A	Anjaneyasana, ashta chandrasana, virabhadrasana I, virasana, gomukhasana, bhujangasana, naraviralasana	Balasana, torsions simples, supta baddha konasana, inclinaisons avant assises	Transition vers les variations B et C, dhanurasana et bhekasana
Salabhasana B	Salabhasana A et ses postures préparatoires, setu bandha sarvangasana	Balasana, torsions simples, supta baddha konasana, inclinaisons avant assises	Transition en variation C, dhanurasana et bhekasana
Salabhasana C	Salabhasana A et B, et leurs postures préparatoires ; adho mukha svanasana	Balasana, torsions simples, supta baddha konasana, inclinaisons avant assises	Transition en dhanurasana et bhekasana
Salamba sarvangasana	Setu bandha sarvangasana, prasarita padottanasana C, halasana, viparita karani, virasana, anjaneyasana	Halasana, karnapidasana, uttana padasana, supta parivartanasana, svanasana	Replier les jambes en position du lotus et s'équilibrer avec les genoux posés sur les mains en urdhva padmasana ; relâcher alternativement chaque jambe au-dessus de la tête en setu bandha sarvangasana.
Salamba sirsasana	Adho mukha	Balasana ; tâter de	Torsion ; replier les

I	svanasana, shishulasana, uttanasana, travail des abdominaux, salamba sirsasana II	la thérapie du cou (v. chap. 11)	jambes en position du lotus ; les abaisser à quelques centimètres du sol et les maintenir pendant au moins cinq respirations avant de les étendre vers l'arrière
Salamba sirsasana II	Prasarita padottanasana B, setu bandha sarvangasana, travail des abdominaux, salamba sirsasana I	Balasana, thérapie des poignets et du cou (v. chap.11)	L'utiliser pour l'équilibre de bras vinyasas ; transition directe en chaturanga dandasana
Samasthi(t)hi	Tadasana	Uttanasana, adho mukha svanasana, balasana	Maintenir cet état d'équanimité dans tout ce qui va suivre
Savasana	Pour le repos et l'intégration qui suivront tous les autres asanas	S'accorder au moins cinq minutes dans cet asana	Transition lente vers la position assise
Setu bandha sarvangasana	Anjaneyasana, virasana, supta virasana, salabhasana A and B, dhanurasana	Apanasana, torsions simples, supta baddha konasana, ânanda balasana, balasana, inclinaisons avant	À utiliser comme échauffement dynamique pour réaliser des inclinaisons avant profondes dans

		assises	lesquelles entrera urdhva dhanurasana ; travailler la variation eka pada
Shishulasana	Adho mukha svanasana, phalakasana, gomukhasana et les bras en garudasana	Balasana, torsions simples, supta baddha konasana, inclinaisons avant assises	Bhujangasana, dhanurasana, bhekasana, ustrasana, laghu vajrasana
Supta baddha konasana	Baddha konasana et ses postures préparatoires, supta padangusthasana, supta virasana, utthita trikonasana, virabhadrasana I	Apanasana, supta parivartanasana, viparita karani, svanasana	Réaliser le même asana à l'aide d'une brique de yoga sous le sacrum, des sacs de sable sur les genoux et/ou un <i>bolster</i> dans le dos
Supta padangusthasana	Apanasana, baddha konasana, adho mukha svanasana	Apanasana, supta parivartanasana, viparita karani, svanasana	Supta konasana, upavista konasana, kurmasana
Supta virasana	Anjaneyasana, virasana, setu bandha sarvangasana, ustrasana	Bidallasana, adho mukha svanasana, balasana, ânanda balasana, torsions simples, supta baddha konasana, inclinaison avant assise	Appliquer l'ouverture des fléchisseurs de hanches et d'aines en travaillant des inclinaisons arrière plus prononcées. À partir d'une

position sur les
mains et les
genoux,
recroqueviller les
orteils et
recommencer
l'inclinaison
arrière, saisir les
pieds ou les
genoux comme
dans kapotasana ;
cet asana a pour
appellation prapada
paryankasana
(posture du lit sur
la pointe des pieds)

Tadasana

Savasana,
mouvements
bidalasana-
svanasana

Ardha uttanasana,
uttanasana, adho
mukha svanasana,
balasana

Vrksasana et tous
les autres asanas
debout

Tiriang mukha eka pada paschimottanasana

Dandasana,
paschimottanasana,
janu sirasana,
virasana

Urdhva mukha
svanasana, adho
mukha svanasana,
apanasana, ânanda
balasana, supta
parivartanasana

Krounchasana

Tittibhasana

Adho mukha
svanasana, utthita
trikonasana,
prasarita
padottanasana A,
baddha konasana,
upavista konasana,

Urdhva mukha
svanasana, adho
mukha svanasana,
balasana, thérapie
des poignets (v.
chap.11)

Ployer les genoux,
ramener les talons
en retrait, les élever
et les réunir en
bakasana, puis
flotter en
chaturanga

	bakasana, travail des abdominaux, garudasana, malasana, bhujapidasana		dandasana
Tolasana	Padmasana et ses postures préparatoires, travail des abdominaux	Dandasana, pursvottanasana, urdhva mukha svanasana, adho mukha svanasana, balasana, thérapie des poignets (v. chap.11)	Transition directe en lolasana ou urdhva kukkutasana
Upavista konasana	Supta padangusthasana, dandasana, baddha konasana, prasarita padottanasana A, utthita trikonasana	Dandasana, marichyasana C, virasana, gomukhasana, adho mukha svanasana, balasana	Rapprocher les jambes, glisser dessous les bras par le côté, ployer les genoux et étirer le torse en avant en kurmasana. Transition directe en chaturanga dandasana ou alternativement en bhujapidasana et en tittibhasana
Urdhva dhanurasana	Adho mukha svanasana, anjaneyasana, virabhadrasana I, virasana, supta virasana, shishulasana,	Apanasana, torsions simples, supta baddha konasana, ânanda balasana, balasana, inclinaisons avant assises	Rapprocher les mains des pieds sans gêner leur parallélisme ; étendre une jambe en élévation en variation eka pada ;

	bhujangasana, setu bandha sarvangasana, urdhva mukha svanasana, viparita dandasana		se relever en tadasana et se cambrer en urdhva dhanurasana à plus de cinq reprises
Urdhva hastasana	Samasthi(t)hi, tadasana, anahatasana, adho mukha svanasana	Tadasana, uttanasana, adho mukha svanasana, balasana	S'étirer par le côté, dans un sens puis dans l'autre
Urdhva kukkutasana	Padmasana et ses postures préparatoires, bakasana, salamba sirsasana II	Urdhva mukha svanasana, adho mukha svanasana, balasana, supta baddha konasana, thérapie des poignets (v. chap. 11)	À travailler comme composant d'un salamba sirsasana I vinyasa ; à partir d'adho mukha vrksasana, ployer les jambes en lotus et abaisser les jambes en lotus vers les bras
Urdhva mukha svanasana	Salabhasana A et B, naraviralasana, bhujangasana, setu bandha sarvangasana, phalakasana, chaturanga dandasana	Adho mukha svanasana, ardha matsyendrasana, apanasana, balasana	Transition vers bhujangasana, ployer les genoux et amener les orteils vers la tête
Urdhva padmasana	Padmasana et ses postures préparatoires,	Matsyasana, uttana padasana, supta parivartanasana,	Transition vers pindasana ; alternativement

	baddha konasana, svanasana padmasana, salamba sarvangasana		placer les mains sous le sacrum et étendre les jambes en lotus vers le haut et l'avant ; introduire une légère torsion, placer une seule main sous le sacrum
Ustrasana	Anjaneyasana, virabhadrasana I, virasana, supta virasana, salabhasana, setu bandha sarvangasana	Balasana, torsions simples, supta baddha konasana, ânanda balasana, inclinaisons avant assises	Transition vers laghu vajrasana et kapotasana
Utkatasana	Tadasana, adho mukha svanasana, salabhasana B, virasana	Uttanasana, adho mukha svanasana, balasana	Enrichir d'une torsion avec parivrtta utkatasana, garder les deux genoux à même hauteur de façon à garder l'horizontale des hanches et donner de l'ouverture au sacrum
Uttana padasana	Dandasana, paripurna navasana, virasana, setu bandha sarvangasana	Apanasana, torsions simples, svasana	À utiliser pour renforcer la musculature du cou en préparation de setu bandhasana

(posture « Charlie Chaplin »)

**Uttana
prasithasana**

Marichyasana A et Upavista konasana, Flotter en douceur
C, postures supta baddha vers chaturanga
préparatoires d'eka konasana, dandasana
pada raj apanasana,
kapotasana, arkana balasana, thérapie
dandasana, des poignets (v.
bakasana, chap. 11)
galavasana,
astavakrasana

Uttanasana

Supta Malasana, supta Transition vers
padangusthasana, baddha konasana, padangusthasana et
adho mukha apanasana, padahasthasana ;
svanasana, balasana, étendre une jambe
tadasana, ardha svanasana vers l'arrière en
uttanasana l'élevant en eka
pada adho mukha
vrksasana (« fentes
debout »)

**Utthita hasta
padangusthasana**

Supta Tadasana, Accentuer
padangusthasana, garudasana, urdhva l'élévation de la
tadasana, mukha svanasana, jambe tendue
vrksasana, utthita adho mukha soulevée vers
trikonasana, utthita svanasana, l'épaule sans
parsvakonasana balasana ployer la jambe
porteuse, avec
perte de la
neutralité
pelvienne ou en
fléchissant la
colonne

Utthita parsvakonasana	Supta padangusthasana, tadasana, malasana, urdhva hastasana, vrksasana, utthita trikonasana, virabhadrasana II	Urdhva mukha svanasana, adho mukha svanasana, prasarita padottanasana C, apanasana, balasana	Retourner le bras en position haute derrière le dos et passer le bras du bas sous la jambe avant pour saisir le poignet du bras en position haute, transition vers eka pada koundinyasana A ou svarga dvidasana (posture de l'oiseau de paradis)
Utthita trikonasana	Supta padangusthasana, tadasana, vrksasana, adho mukha svanasana, virabhadrasana II	Tadasana, adho mukha svanasana, garudasana, gomukhasana, balasana	Transition vers ardha chandrasana avec le pied porteur laissé en place et la partie supérieure de la hanche qui tourne sur la partie inférieure
Vasisthasana	Adho mukha svanasana, utthita trikonasana, vrksasana, utthita hasta padangusthasana, ardha chandrasana, phalakasana, prasarita padottanasana B et	Urdhva mukha svanasana, adho mukha svanasana, gomukhasana, balasana, thérapie des poignets (v. chap. 11)	Transition vers vishvamitrasana ou eka pada koundinyasana A

D, supta
padangusthasana

**Viparita
dandasana**

Adho mukha
svanasana,
anjaneyasana,
virabhadrasana I,
shishulasana, supta
virasana,
pursvottanasana,
gomukhasana, setu
bandha
sarvangasana,
urdhva dhanurasana

Apanasana,
torsions simples,
supta baddha
konasana, ânanda
balasana, balasana,
inclinaisons avant
assises

Essayer l'extension
d'une jambe en
hauteur dans la
variation d'eka
pada ;
alternativement,
approcher les pieds
des coudes et se
soulever en pincha
mayurasana

Viparita karani

Un asana vivifiant
en profondeur à
pratiquer en soi ou
après tout autre
asana

Apanasana, supta
baddha konasana,
savasana

Enrouler une
sangle autour des
cuisses et placer un
sac de sable sur les
pieds pour
stabiliser la
position et
accroître les effets
fortifiants de
l'asana

Virabhadrasana I

Tadasana, adho
mukha svanasana,
anjaneyasana,
ashta chandrasana,
gomukhasana,
virasana,
virabhadrasana II

Urdhva mukha
svanasana, adho
mukha svanasana,
supta
padangusthasana,
supta baddha
konasana,
apanasana, ânanda
balasana, balasana

L'utiliser comme
point de départ
pour la posture du
guerrier dansant ou
pour entamer la
transition vers
d'autres asanas
debout ;
alternativement,
ployer les bras en

garudasana ou en
gomukhasana pour
préparer les
épaules à une
flexion plus facile
en urdhva
dhanurasana, adho
mukha svanasana
ou adho mukha
vrksasana

Virabhadrasana II	Tadasana, anjaneyasana, ashta chandrasana, baddha konasana, supta padangusthasana, utthita trikonasana, vrksasana	Urdhva mukha svanasana, adho mukha svanasana, gomukhasana, paschimottanasana, balasana	L'utiliser comme point de départ pour travailler utthita parsvakonasana, utthita trikonasana, ardha chandrasana, svarga dvidasana et d'autres asanas debout en rotation externe de la hanche
--------------------------	--	---	---

Virabhadrasana III	Tadasana, anjaneyasana, ashta chandrasana, supta padangusthasana, vrksasana, uttanasana, virabhadrasana I	Malasana, garudasana, supta baddha konasana, balasana ; ne pas entamer de transition directe vers ardha chandrasana	L'utiliser comme point de départ pour parivrtta ardha chandrasana, parivrtta hasta padangusthasana, natarajasana et adho mukha vrksasana
---------------------------	--	--	--

Virasana	Apanasana, balasana, baddha	Phalakasana, adho mukha svanasana	S'incliner en arrière en supta
-----------------	--------------------------------	--------------------------------------	-----------------------------------

konasana,
gomukhasana

virasana

Vrksasana

Supta
padangusthasana,
baddha konasana,
tadasana, utthita
trikonasana,
virabhadrasana II

Tadasana, ardha
uttanasana,
uttanasana,
garudasana,
balasana

L'utiliser comme
point de départ
pour utthita hasta
padangusthasana ;
alternativement,
travailler
l'équilibre debout
yeux fermés

NOTES

Avertissement du traducteur

La transcription des appellations des postures adaptées du sanskrit a choisi de ne pas recourir aux majuscules souvent employées, à la fois pour respecter les normes du Code typographique français et ne pas gêner la fluidité de la lecture. Nous n'avons pas, pour les mêmes raisons, retenu les caractères accentués propres au sanskrit. Certaines postures connaissent des transcriptions variables selon les sources. Nous avons au mieux respecté les choix de l'auteur. Enfin si nous avons veillé à nous inspirer des codes et du vocabulaire en usage dans les studios français, la description des postures reste variable selon les sources, et les postures elles-mêmes connaissent des variantes. Nous avons bien sûr respecté les choix de l'auteur.

Les notes additionnelles du traducteur sont signalées par la mention NdT (Note du traducteur). Sans cette mention, les notes sont de l'auteur.

Ce qu'ils ont pensé de *L'enseignement du yoga*

1. *Yoga Beyond Belief: Insights to Awaken and Deepen Your Practice*, North Atlantic Books, 2007, ouvrage non traduit en français. NdT.
2. *Yoga: The Spirit and Practice of Moving into Stillness*, Erich Schiffmann, S & S International, 1997. Ouvrage non traduit en français.

Avant-propos

1. *Finding My Balance: A Memoir*, Simon & Schuster, 2003, disponible en format Kindle, ouvrage non traduit en français. NdT.
2. Le Danseur cosmique – nata, acteur ou danseur et raja, roi –, l'autre nom de Shiva, maître des yogis, symbole du hatha yoga. NdT.

Introduction

1. *Yoga: The Spirit and Practice of Moving into Stillness*, Erich Schiffmann, S & S International, 1997. Ouvrage non traduit en français. NdT.

Chapitre un : Les racines anciennes du yoga moderne

1. Transcription du blog Exploration méditation, <http://explo-medit.tripod.com/go/id56.html>. Le lecteur trouvera la bande son du mantra à cette même adresse. NdT.
2. Choisie par l'auteur parmi plusieurs variantes auxquelles donne naissance la riche polysémie des termes sanskrits. La traduction est redevable au même blog. NdT.

3. Pattabhi Jois développe cette idée. Il écrit que pour accomplir la *brahmacharya*, il faut éviter « de se mêler au vulgaire, de fréquenter les endroits où la foule cherche à se divertir, de lire des livres creux qui perturbent le mental, de courir les salles de spectacle et les restaurants et de deviser en secret avec des étrangers du sexe opposé » (Jois, 2002).

4. En français dans le texte. *NdT*.

5. *The Essence of Yoga: Reflections on the Yoga Sutras of Patanjali*, Sri Satguru Publications (Delhi, Inde), 2001. Ouvrage non traduit en français. *NdT*.

6. Buchet Chastel, 2012, traduction de *Light on the Yoga Sutras of Patanjali*, Thorsons, nouvelle édition 2002. *NdT*.

7. Lire Muktananda (1997).

Chapitre deux : Le hatha yoga moderne

1. Tiré du *Livre d'heures*, Le Cri, éd. Bilingue, 2005. *NdT*.

2. Ces dernières années, le mouvement yoga a connu une expansion plus mondiale, notamment en Asie. Cf. Ferretti, 2008.

3. De l'avis même des biographes de Vivekenanda, le développement précoce du yoga aux États-Unis a été influencé par le mouvement transcendantaliste de Nouvelle-Angleterre. Consulter www.ramakrishnavivekenanda.info pour une biographie en ligne.

4. Réédité chez Mille et une nuits, 1997. *NdT*.

5. *Autobiography of a Yogi*, publié par Self-Realization Fellowship, nouvelle édition 1998, traduit en français chez le même éditeur sous le titre *Autobiographie d'un Yogi*, 2014, ainsi que chez Kriya Yoga, même année. *NdT*.

6. Lire l'explication de la migration du yoga vers l'Occident chez David Gordon White, 2009.

7. Indra Devi se nommait Eugénie Peterson, elle était née à Riga le 12 mai 1899. Son mari, Jan Strakaty, était attaché commercial auprès du consulat de Tchécoslovaquie. *NdT*.

8. Denoël 1961, *Forever young, forever healthy*, Prentice-Hall 1953. Parmi les autres ouvrages traduits en français, *Renouvez votre vie par le yoga : méthode pour la relaxation par la respiration rythmique*, traduction de Dominique Rouchaud, Denoël, 1964. *NdT*.

9. Avec Elisabeth Haich, Signal, 1958, réédition Au signal-Lausanne, 1999. *NdT*.

10. Le yoga culturiste extrême apparut en 2001 dans le programme vidéo de Warner Home intitulé « Par le yoga, des fesses d'acier », avec Rolf Junghans et Tracey Bradford.

11. Cette version est implicitement remise en question dans l'ouvrage de N.E. Sjöman, « la tradition du yoga au palais de Mysore », Abhinav Publications, 1996, ouvrage non traduit en français. Il plaide fortement pour le rôle créatif dans l'évolution consciente du yoga tenu par Krishnamacharya et ses protégés où l'ashtanga vinyasa est présenté comme la synthèse originale de formes indiennes des arts martiaux, de la gymnastique britannique et de l'ancien hatha yoga.

12. La description la plus précise de l'ashtanga vinyasa figure dans l'ouvrage de Maehle (2006). Celui de

David Swenson, « Le yoga ashtanga classique : manuel pratique » (*Ashtanga Yoga: The Practice Manual*, Ashtanga Yoga Productions, 1999 et 2007) n'est plus en odeur de sainteté chez les ashtangis puristes qui estiment que l'utilisation qu'il suggère des accessoires et les modifications qu'il propose constituent un affaiblissement des enseignements de Jois.

13. *Bikram's Beginning Yoga Class: Revised and Updated*, Tarcher, 2000. Ouvrage non traduit en français. NdT.

14. Selon le docteur Robert Gotlin, directeur du service d'orthopédie et des accidents du sport du centre médical Beth Israël de New York, il lui est arrivé d'admettre plus de cinq blessés pratiquants du Bikram par semaine (A. Stephens, 2005).

15. Mort en 1902. NdT.

16. Tome 1, *Le yoga des œuvres*, tome 2, *Le Yoga de la connaissance intégrale, le Yoga de l'amour divin*, Buchet Chastel, 1995. La version originale, *Synthesis of Yoga*, est disponible en format Kindle. NdT.

17. La traduction de Desikachar de cette même sūtra donne : « Quand se développe la propreté, apparaît ce qui exige un constant maintien de cette propreté et ce qui demeure éternellement propre. » Bouanchaud pour sa part exprime le même passage en ces termes : « la pureté protège le corps et conduit à des relations non physiques avec les autres » (Desikachar, 1995).

18. Le film d'actualité publié sur YouTube : www.youtube.com/watch?v=lmoUzQi_6Tw (accessible en 2006, il semble que la séquence ne soit plus disponible en 2015). NdT.

19. Deuxième ville de l'État indien du Maharashtra. NdT.

20. *Yoga Dipika, Lumière sur le yoga*, réédition Buchet Chastel, 1997. NdT.

21. Dont *The Tree of Yoga*, 1988 (Shambhala) – *L'arbre du yoga* (Buchet Chastel, 2012) –, *Light on the Yoga Sutras of Patanjali* (1993) – *Lumière sur les Yoga sūtras de Patañjali*, op. cit., note 6 chapitre un, *Yoga* (2001), et *Light on Life: The Yoga Journey to Wholeness, Inner Peace, And Ultimate Freedom* (2005). NdT.

22. Cette information de l'auteur est à mettre au passé : B.K.S. Iyengar a quitté ce monde à Pune le 20 août 2014. NdT.

23. Il est à noter que cette version de l'apparition de l'ashtanga vinyasa se heurte totalement à celle que délivre Pattabhi Jois. De quoi alimenter la mystification déjà évoquée.

24. Transposée, l'appellation pourrait donner l'O3S, l'Organisation Santé, Sérénité, Sacré. NdT.

25. Pour approfondir ce point, lire Shannahoff-Khalsa (2004) et Sovatsky (1998).

26. *Power Yoga: The Total Strength and Flexibility Workout*, Touchstone, 1995. Ouvrage non traduit en français. NdT.

27. *Beyond Power Yoga*, Prion Books, 2002. Ouvrage non traduit en français. NdT.

28. *The Complete Book of Vinyasa Yoga: The Authoritative Presentation*, Marlowe & Co, 2005. Ouvrage non traduit en français. NdT.

Chapitre trois : L'énergie subtile

1. Il ne serait pas inutile de nous pencher sur l'étymologie du mot « individuel », dérivé du latin *individuum*, dont le sens est « inséparable de quelque chose ». Par un curieux basculement de sens qui coïncide avec l'avènement du capitalisme en Occident, notre « inséparabilité » fondamentale donna naissance à l'idée d'un être isolé. On pourra aller plus loin en consultant Williams (1985).
2. Sous-titré *Introduction au Tantrisme*, traduit par Charles Vachot, publié par Paul Derain (date inconnue). Titre original, *The Serpent Power*, Ganesh & Co, 1924. *NdT*.
3. Finger (2005) donne des localisations physiques spécifiques et attributs à chaque chakra, comme on l'a dit plus haut, alors qu'un bien plus grand nombre d'auteurs, dont Johari (1987), contestent cette association spécifique de chakras à des éléments physiques.

Chapitre quatre : Structure corporelle et mouvement

1. *The Thinking Body*, rééd. Gestalt Journal Press, 2008. Ouvrage non traduit en français. *NdT*.
2. L'auteur compte donc les vertèbres sacrococcygiennes soudées quand d'autres préfèrent dénombrer vingt-quatre vertèbres sans les inclure. *NdT*.
3. Calais-Germain (1991) et Thomas Myers (1998) offrent des vues complètement opposées de cette source d'équilibre.
4. Un biceps faible accentue l'hyperextension du coude, un état qu'amplifient certaines pratiques asanas au cours desquelles les biceps ne sont jamais contractés concentriquement pour s'opposer à une résistance significative. Un élément spiritualo-philosophique intéressant s'en dégage : dans la plupart des asanas, l'essentiel de l'effort est expulsé du corps et se tourne rarement vers le corps lui-même.

Chapitre cinq : De l'art de créer un espace d'autotransformation

1. Les *Yoga sūtras* de Patañjali font référence à cet état en le comptant parmi les kleshas. L'on trouvera chez Cope (1999) un excellent débat sur les aspects psychologiques de ces dichotomies et la façon dont le yoga est en mesure d'en guérir la souffrance. Nous abordons ce point dans ce chapitre.
2. *Shala* signifie *maison* en sanskrit, « là où l'on est soi-même, nu et sans artifice ». *NdT*.
3. Comme je l'ai souligné dans le chapitre deux, des preuves significatives récentes montrent que l'exercice pratiqué dans un bain de température élevée risque d'aboutir à des blessures sévères. Se reporter à la note 14 du chapitre en question pour de plus amples précisions.
4. Pour se faire une idée des possibilités, lire B.K.S. Iyengar (2001) qui donne de nombreux exemples du recours aux sièges et à d'autres accessoires.
5. On trouvera une argumentation convaincante en faveur de cette position chez Farhi (2006).
6. Remen disserte de façon concise et brillante de ce qui est spiritualité – et ce qui ne l'est pas – dans son article.
7. Thomas Moore est américain, il fut moine, professeur d'université, musicien et psychothérapeute. Il est l'auteur du best-seller *Le soin de l'âme* (J'ai Lu, 1999, titre original *Care of the Soul: Guide for Cultivating Depth and Sacredness in Everyday Life*, Harper Perennia, rééd. 1994) et d'une quinzaine d'autres ouvrages consacrés à la plongée en spiritualité. *NdT*.

8. Farhi (1999) insiste sur ce point et souligne que « chaque asana fonctionne comme un conteneur pour un mouvement intérieur subtil et dynamique ».

9. La pratique de la pleine conscience est commune à tout un ensemble de disciplines spirituelles, tout particulièrement à travers le bouddhisme zen. Cf. Hanh (1975). Pour une documentation éclectique sur la façon de travailler la présence dans l'instant, cf. Watts (1980). Plus récemment, Eckhart Tolle a contribué à populariser la pratique de la présence dans l'instant à travers ses écrits et ses conférences (dont *The Power of Now*, New World Library, rééd. 2004, adapté en français sous le titre *Le pouvoir du moment présent - Guide d'éveil spirituel*, Éditions 84, J'ai Lu, 2010). Sarah Powers (2008) explore, elle, la pleine conscience et la pratique asana.

10. L'*aum* est cité dans toutes les *Upanishad* où il est décrit comme un sujet profond ou une méditation spirituelle. Son timbre est assimilé à Brahma. On en trouvera un très long commentaire dans les *Upanishad Chandogya*, *Taittiriya* et *Mandukya*. On se reportera à l'*Upanishad Katha* (1.2.15) pour une définition simple de l'*aum* comme « la plus haute » syllabe, le « but de tout désir humain », lequel, par la connaissance de la structure de ce son, sa signification, fait que l'on est « adoré dans le monde de Brahma ».

11. Sur le temps et l'esprit, Medina (1996). Sur le cycle circadien et le comportement humain, consulter Thompson et Harsha (1984).

12. Au fil des années passées, nous avons assisté au développement du yoga « yin » et « yang », parfois yoga dit « yin-yang », termes chinois qui désignent les mêmes polarités essentielles qu'ensemble il est possible de voir comme les parents archétypaux, la « première bifurcation de la réalité primale, cosmogénique [concrétisée par les rayons cosmiques, NdT], désormais réunis en une harmonie productive (Zimmer, 1972). En d'autres traditions, ces polarités prennent le nom de « mon père le Ciel et ma mère la Terre », « Zeus et Hera », « Ouranos et Gaïa », « T'ien et Ti », etc. Lorsque les classes de yoga utilisent de telles épithètes pour décrire leur approche, l'on peut en déduire que d'autres traditions s'intègrent dans la pratique, à l'exemple de l'activation des méridiens chinois de Sarah Powers sous forme d'enchaînements d'asanas spéciaux dans son approche du yin yoga. Pour aller plus loin, lire le débat sur l'« initiation » de Campbell (1949), tout comme Zimmer (1972). Sur le yin yoga, qu'a développé à l'origine Pauli Zink, lire Grilley (2002).

13. Jody Greene (lors d'un échange personnel, 2009) a clairement proposé que nous analysons ces typologies auto-limitatives et archaïques qui affublent les polarités énergétiques d'un qualificatif masculin ou féminin pour coller définitivement cette démarche au rencart. Pourquoi devrions-nous accepter que se montrer « bouillonnant, expansif » soit de quelque nature plus masculin que féminin ou que se révéler « intégrant » soit davantage féminin que masculin ? Même si la présentation de polarités conceptuelles a de quoi apporter un bénéfice heuristique, les associer au genre, qui se montre relativement mouvant et d'apparition graduelle au cours du développement humain, n'aboutit qu'à renforcer les idées fausses sur les caractères masculin et féminin, lesquels nous entraînent loin du concept de globalité, de « tout unitaire ».

14. Les sources qui présentent Ganesh se comptent par centaines. Courtright (1985) a publié une étude universitaire du dieu qu'un nombre important de puristes hindous ont cherché avec opiniâtreté à faire disparaître. Le Ganesh de Getty (1936) figure parmi les toutes premières introductions à l'entité en langue anglaise. Swami Chinmayananda (1987) offre une interprétation traditionaliste qui a pu inspirer l'œuvre de Courtright. Une succulente traduction nous en est offerte par Kamla K. Kapur, « Ganesh et son déjeuner » (*Ganesha Goes to Lunch: Classics From Mystic India*, Mandala Publishing, 2007), ouvrage non traduit en français.

15. Blitz, adepte de Krishnamurti et disciple de Desikachar (il accompagna, le premier, Desikachar en Europe au début des années 1960), fonda le Club Méditerranée avec son père en 1950, où l'on pouvait s'offrir des retraites en vacances de luxe avec des cours de yoga, anticipation d'une tendance qui allait s'affirmer au cours des décennies 1990 et 2000.

16. Par une surenchère sur cette idée, Desikachar (1998) explique que les écritures vénérées de l'Inde ancienne « préparent des définitions, une classification et des méthodes utiles à chaque individu. Sont pris en compte les centres d'intérêt personnels, la vocation, l'âge, le sexe, la famille, la position sociale et le milieu culturel. On y trouvera des descriptions détaillées des attitudes adéquates à observer à l'égard de soi et des autres : quand agir ou pas, quand parler ou garder le silence ».

17. Lire les *Yoga sūtras* de Patañjali, notamment II.27-31.

18. Dean Ornish (1998), médecin, posa cette question à Swami Satchidananda : « Quel est donc le fondement de la guérison ? » Satchidananda répondit : « La satisfaction. La satisfaction naît de l'apaisement suffisant du mental et du corps – à travers la méditation, le yoga ou la prière – de façon à ressentir intérieurement la joie et le bien-être... »

19. Cf. Cope (2006), notamment pages 231-262.

Chapitre six : Les techniques et les outils d'apprentissage du yoga

1. Richard Alpert, *Remember : Be here now*, Lama Foundation, 1971. Traduit en français sous le même titre de *Remember, Be here now*, en 1975 par Didier de Plaige, éditions Robert Dumas. *NdT*.

2. La « force normale » dérive elle-même de la seconde loi de Newton, le principe fondamental de la dynamique de translation. Pour aller plus loin, lire Shabana (1999), Espinoza (2005) ou les écrits de Newton.

3. L'on trouvera un développement sur l'ancrage et l'élongation de la colonne chez Scaravelli (1991).

4. Schiffmann consacre un chapitre de son *Yoga* (1996) à détailler les lignes d'énergie de Kramer. Il décrit tout un ensemble très utile de techniques que les élèves pourront s'approprier en développant cet aspect de leur pratique.

5. Cette relation qui existe entre l'énergie musculaire suscitée au sein du corps qui va rayonner vers la périphérie se retrouve dans un grand nombre des styles de hatha yoga, même si la terminologie employée n'est pas la même et si l'importance qui lui est accordée diffère légèrement.

6. La plupart des styles de hatha yoga reconnaissent ces polarités, mais la poignée de ceux qui s'y réfèrent explicitement au cours de l'instruction de l'asana portent l'effort plutôt sur telles ou telles oppositions et telles et telles actions énergétiques. Voir B.K.S. Iyengar (2001), Devereux (1998), Schiffmann (1996), Holleman (1999) et Rea (2005).

7. La séquence très courante de planche-Chatranga – chien tête haute, chien tête basse – gagnerait à se voir démontrée régulièrement. Se reporter au chapitre sept pour les instructions.

8. Les termes « passif » et « actif » prennent des sens variés selon le contexte. Voir sur ce point l'analyse de Ganga White sur la tenue de posture active et passive (2007).

9. Un très important débat sur cette question de l'étirement agite les communautés médicale et scientifique. Pour un exposé global, voir Shrier et Gossal (2000). Plusieurs études sur la durée d'un étirement statique ne montrent pas de progrès en souplesse après 30 secondes. Voir Bandy et Irion (1994) pour une étude portant sur une durée supérieure à 30 secondes qui ne produit aucun effet sensible sur la souplesse des ischio-jambiers. Dans une étude comparative de l'étirement passif contre le mouvement actif, l'application de la « conscience du mouvement » montra une plus grande élongation significative du muscle qu'au cours de l'étirement passif. C'est la démonstration que la longueur musculaire est susceptible de s'accroître par le jeu d'un mouvement actif qui n'implique pas d'étirement. Voir J. Stephens (2006).

10. La plus-value de la pratique dynamique pour débutants est mise en valeur par Desikachar (1995).
11. Le concept de yoga chikitsa consiste en la reconnaissance que le yoga est un processus de guérison qui implique la transformation des schémas conditionnés, lesquels influencent toute notre existence. C'est en outre le nom donné aux séries majeures du yoga ashtanga vinyasa, l'une des approches globales du viniyoga, au centre de la pratique et des enseignements d'Iyengar.
12. Pour un éclairage pertinent sur le toucher, cf. Farhi (2006).
13. Il existe quantité d'opinions au sujet des relations sexuelles entre enseignants et élèves. Une position extrême prône le célibat, particulièrement pour les lignées les plus renonçantes, qui règle la question. À l'autre extrême du débat, s'exprime la liberté quasi complète donnée aux professeurs de ne pas réfréner leur attraction sexuelle auprès des élèves, comme l'exprime l'opinion de John Friend (2006) : « Dès lors qu'une attraction sexuelle se manifeste entre un(e) élève et vous, laissez passer quelques semaines avant d'y répondre. »
14. Certains styles de yogas, notamment dans l'ashtanga vinyasa, tendent à des ajustements physiques très forts. Une telle prescription appliquée par un professeur mal informé ou peu sensible a de quoi se révéler dangereux.
15. L'approche « taille unique pour tout le monde » par laquelle des enseignants veulent que tous les élèves pratiquent les asanas sous une forme unique et sans accessoires sombrera probablement sous peu dans la face obscure de l'enseignement au fur et à mesure que des pratiquants toujours plus nombreux mesurent qu'ils peuvent vivre le yoga armés d'un sens plus affirmé de la sécurité et de la liberté, et donc comme source d'autotransformation plus profonde, quand ils modifient les asanas et recourent aux accessoires.

Chapitre sept : Enseigner les asanas

1. Nous avons vu au chapitre deux que ce sont Indra Devi, B.K.S. Iyengar, Pattabhi Jois et T.V.K. Desikachar qui apportèrent cette tradition en Occident. Dès lors, leurs disciples nous ont donné de multiples formes hybrides de la pratique asana, du flux vinyasa au prana vinyasa, en passant par le Power yoga et l'anusara, plus toute une palette d'autres approches et « étiquettes ».
2. Ces livres consacrés aux asanas se comptent par centaines. J'en retiens qui se révèlent particulièrement inspirants : B.K.S. Iyengar (2001), Schiffmann (1996), Holleman (1999), Devereux (1998), Maehle (2006), Lasater (1995), Desikachar (1995) et Mohan (1993). Le *Yoga Journal* publie des centaines d'articles remarquables sur les asanas, dont beaucoup s'adressent aux enseignants.
3. *Sun Yoga, the book of Sury Namaskar*, Ipperspace Map Studio, 2001. Ouvrage non traduit en français. *NdT.*
4. Les professionnels comprendront cette expression courante en yoga. Mais elle risque de laisser les profanes dans l'interrogation. Elle indique que le bas du dos est trop arqué et les fesses trop saillantes, d'où un ventre et des côtes poussés en avant. « Amollir les côtes inférieures », c'est revenir en quelque sorte à la lordose naturelle. *NdT.*
5. Vous trouverez des détails sur l'anatomie de pada bandha dans l'exposé consacré aux pieds du chapitre quatre. Pour en apprendre plus sur l'équilibre dans les pieds, voir Holleman (1999) et Little (2001).
6. Dit aussi syndrome d'accrochage sous-acromial ou conflit sous-acromial, douleur la plus fréquente de l'épaule après 40 ans. *NdT.*

7. Voir, pour l'assurance qu'une inversion ne causera pas d'endométriose, Schatz (2002). Un grand nombre d'autres auteurs continuent à soutenir qu'il ne faut pas pratiquer d'inversion pendant la période des règles : Geeta Iyengar (1995) écrit qu'« au cours de la période de la menstruation, un repos complet de 48 à 72 heures est recommandé. Aucun asana ne devrait se voir pratiquer ». Clennell (2007), qui s'inspire de Geeta Iyengar, va encore plus loin en émettant le conseil de ne pas pratiquer les « postures dans lesquelles votre tête se trouve dans une position plus basse que votre torse, vos hanches et vos jambes ».

Chapitre huit : L'apprentissage du pranayama

1. Poétesse américaine et militante politique (1913-1980), elle a évoqué l'égalité, le féminisme, la justice sociale et le judaïsme. Ses livres n'ont pas été traduits en français. *NdT*.

2. Nombreuses sont les perspectives spirituelles traditionnelles à donner la primauté à l'« être présent », mais certaines apprécient à sa juste valeur la capacité humaine naturelle à réfléchir et à imaginer, à ressentir le contexte et à penser des scénarios alternatifs. Même si nous devons nous ouvrir à ce qu'Eckhart Tolle décrit comme le « pouvoir du maintenant », élément d'une connaissance consciente, nous éprouvons le besoin de ne pas nous limiter à une croyance ou à un culte du « maintenant » comme valeur d'être unique. Pour aller plus loin, lire Kramer et Alstad (2009).

3. Des définitions divergentes apparaissent dans les *Védas*, les *Upanishad*, les *Yoga sūtras* de Patañjali, la littérature tantrique et les écrits classiques de l'hatha yoga, entre les XIV^e et XVII^e siècles. Se reporter au chapitre trois pour une exploration du prana. Pour d'autres interprétations plus récentes, lire Rosen (2002 et 2006) et B.K.S. Iyengar (1985).

4. Parmi les traductions multiples, l'on trouvera les mots « posture parfaite, accomplie » ou « de maîtrise ». Les débats font rage sur la question de savoir quand et sous quelles conditions le pranayama sera pratiqué en toute sécurité. Alors que B.K.S. Iyengar affirme que les asanas doivent avant tout parvenir à la perfection, il stipule dans d'autres commentaires à propos de l'inspiration, de l'expiration et de la retenue d'air que « chacune sera accomplie, prolongée et affinée en fonction de la capacité de l'élève » (1993).

5. Les Chinois avaient auparavant développé un concept mi-philosophique, mi-physiologique de la respiration, le *lien chi*, qui exprime la transmutation de la respiration en la substance de l'âme ou l'essence vitale tirée de l'air ; voir Morse (1934).

6. Voir Farhi (1996) sur les schémas de respiration.

7. Ces exercices sont adaptés aux pratiques anatomiques détaillées telles que les expose Calais-Germain (2005). Voir Netter (1997, planche 183) à propos des muscles de l'inspiration et de l'expiration.

8. Lire sur ce point Ganga White (2007) pour une synthèse rapide sur ce débat.

9. La pratique de rétention respiratoire est évoquée dans les *Yoga sūtras* où l'arrêt de la respiration est associé à *chitta vritti nirodaha*, et correspond à la recherche de l'apaisement des fluctuations de l'esprit (*Yoga sūtras*, II.49-52). Le terme *kumbhaka* apparaît dans le *Hatha yoga Pradipika* (II.43-46) enrichi d'une description plus élaborée de sa pratique. Dans cet ouvrage, nous nous limiterons à des formes de *sahita-kumbhakas* qui intéressent les pratiques ternaires d'inspiration, d'expiration et de rétention. Une quatrième forme, *kevala-kumbhaka*, se manifeste spontanément au cours de ces pratiques, elle transcende les phases de respiration ; au-delà de la technique, en *kevala-kumbhaka*, l'entité corps-respiration-mental se retrouve en une suspension sans effort. Selon le *Hatha yoga Pradipika*, il existe huit pratiques *kumbhaka* (toutes *sahita*) : *suryabheda*, *ujjayi*, *seetkari*, *sitali*, *bhastrika*, *bhramari*, *morchha* et *plavini*.

10. Au-delà de l'inspiration, de l'expiration et de la rétention.

11. À propos tout à la fois de kapalabhati et de bastrika, Iyengar (1985) nous dit ceci : « Si les gens les accomplissent parce qu'ils croient susciter la kundalini, il y a risque de désastre pour le corps, les nerfs et le cerveau. » Pourtant, le *Hatha yoga Pradipika*, qui constitue la source primordiale d'Iyengar, établit que ce pranayama « génère rapidement kundalini. C'est une source de joie et de bénéfice, il balaie les obstacles constitués par un excès de mucus accumulé à l'entrée de brahma nadi » (*Hatha yoga Pradipika*, II. 66).

12. Voir aussi Powell (1996).

13. L'approche ici retenue et avant tout celle du *Hatha yoga Pradipika* (II.7-9) et s'inspire des vues lucides de Bailey (2003) sur l'équilibre du prana.

Chapitre neuf : L'apprentissage de la méditation

1. Tout à la fois poète, philosophe, musicien et... tisserand (né vers 1440, mort en 1518). Il passe pour le père de la langue hindi (« la langue de Kabîr »), langue vernaculaire opposée au « noble » sanskrit des poètes. Il est considéré comme un saint hindou honoré par quelque vingt-cinq millions de disciples qui suivent la « voie de Kabîr ». Il a professé que le yoga sans méditation est « vide de sens ». *NdT*.

2. Pour une analyse contemporaine pratique, consulter Cope (1999).

3. Bon nombre de pratiques spirituelles ont tendance à promettre des résultats moyennant l'engagement dans une pratique spécifique, auprès d'un gourou ou au sein d'une religion. Le yoga n'y échappe pas tellement. Pour des prolongements passionnants, lire Kramer et Alstad (2009).

4. À propos du débat sur la façon de vivre dharana dans toute une série d'activités, lire Cope (2006).

5. Lire le débat publié par Eliade (1958).

6. Lire Fischer-Schreiber *et als* (1994).

7. Il existe une infinité de mudras possibles. Consulter Hirschi (2000).

8. Lire Kempton (2002) pour des approches diversifiées dans l'utilisation de la respiration en méditation.

9. Il existe une palette infinie de mantras méditatifs. Pour un guidage de la pratique de la méditation sous forme audio, chercher du côté de Stryker (2005).

10. Je présente ici une version modifiée du décompte comme technique méditative telle que je l'ai apprise d'Erich Schiffmann en 1993. Pour en savoir davantage sur cette approche, consulter les écrits de Schiffmann (1996).

11. Cette vision des choses mêle des conversations séparées menées par l'auteur avec Sally Kempton d'un côté et Daniel Odier d'autre part. Pour approfondir l'approche d'Odier et prendre connaissance de sa traduction du *Vijnana Bhairava*, lire Odier (2004).

Chapitre dix : Les séries d'exercices et l'organisation des cours

1. Pour un aperçu général de vinyasa krama, consulter Mohan (1993) et Desikachar (1995).

2. Voir Hardy *et als* (1983).

3. Voir Schiffmann (1996) pour le processus détaillé.

4. Dans certains styles de yoga et autres traditions, dans lesquels s'inscrivent l'ashtanga vinyasa et le Bikram, l'enchaînement des asanas est préconstruit. Mais même dans des séquences préétablies, il vous est loisible d'aider les élèves à se faciliter la pratique et à l'approfondir par le biais de variantes venues des mêmes principes de séquençage appliqués à des groupes orchestrés avec créativité.
5. La référence autorisée est celle de Geeta S. Iyengar (1995). Clennell (2007) complète l'opinion d'Iyengar. L'on trouvera une perspective tout à fait contraire chez Benagh (2003).
6. Finger (2005) propose toute une palette de séquences autour des chakras.

Chapitre onze : Les enseignements particuliers

1. Ce sous-titre s'adresse aux professeurs confrontés à des élèves dont les lésions sont bénignes. Pour un accompagnement sur la question de savoir comment le yoga est susceptible de favoriser la guérison d'un large éventail d'affections, consulter McCall (2007) et le *Journal of the International Association of Yoga Therapists*.
2. La contraction isométrique désigne le travail d'un muscle ou d'un ligament en contraction sans variation de sa longueur, par exemple dans le cas d'un appui (elle est concentrique quand il y a raccourcissement – par exemple la contraction du biceps en élevant l'avant-bras –, excentrique si le muscle s'allonge). *NdT*.
3. Pour un guidage plus détaillé parmi les méthodes de développement de l'alignement et de la réduction de la douleur chez les élèves scoliotiques, consulter E.B. Miller (2003).
4. La recherche la plus convaincante sur la question a été conduite par Allison Woolery et ses associés à l'Université de Californie à Los Angeles (UCLA, 2004). Pour une documentation plus complète sur le yoga adapté à la dépression, lire Weintraub (2004).
5. Pour approfondir cette façon d'entrevoir la dépression, cf. Keedwell (2008) et Neese & Williams (1994).
6. Selon l'interprétation de Patricia Walden, analysée par McCall (2007).
7. Ces suggestions proviennent de plusieurs sources, parmi lesquelles la plus inspirée et la plus concentrée est redevable à Ferretti (2006).
8. *A Treatise of Midwifery: Comprehending the Management of Female Complaints, and the Treatment of Children in Early Infancy*, Elliot, Robinson et Gilbert, seconde édition 1785 reproduite en fac-similé en 2011. *NdT*.
9. Sans doute *Modern motherhood: A book of information on complete maternity care: prenatal – delivery – aftercare*, de Claude Edwin Heaton, Farrar & Rinehart, inc (1935). *NdT*.
10. *Exercice before Childbirth*, Faber & Faber, 1951. *NdT*.
11. Pour prendre connaissance de témoignages hallucinants sur la façon dont la peur va limiter la dilatation du col au cours du travail, cf. Gaskin (2003).
12. Pour vous documenter sur les modifications spécifiques des asanas réservés à ces deux catégories d'élèves, il existe d'excellents manuels consacrés à l'activité pré et postnatale, et qui correspondent étroitement aux deux groupes : pour des cours plus spécialement adaptés aux principes basiques pré et postnataux, consulter Balaskas (1994) ; pour des cours de yoga standard fréquentés par des élèves expérimentées, consulter Freedman (2004).

13. Des exercices spécifiques sont disponibles chez Calais-Germain (2003). Un livre que tous les professeurs de yoga pré et postnatal devraient avoir lu.

14. Hormone peptidique sécrétée par les ovaires, le tissu mammaire ou le placenta pour favoriser l'accouchement. *NdT*.

Chapitre douze : Devenir professeur de yoga

1. La plus grande association professionnelle de la communauté du yoga à but non lucratif. Elle se donne pour objectif de promouvoir et soutenir l'intégrité et la diversité de l'enseignement du yoga. La liste des professeurs adhérents français figure sur la page www.yogaallianceeurope.net/Yoga%20Alliance%20France.html. *NdT*.

2. En France, ces mêmes tarifs sont de l'ordre de 40 euros (province) à 60 euros (Paris) l'heure de cours individuel (soit une moyenne de 50 euros) et le cours collectif oscille entre 250 et 300 euros de la province à la capitale (soit une moyenne de 275 euros). *NdT*.

3. Sur la façon d'assurer le marketing de vous-même en tant que professeur de yoga, cf. Payne (2000).

4. Farhi (2006) passe en revue les relations de cette vie élargie avec le yoga dans le livre qu'elle consacre à l'éthique de l'enseignement du yoga.

SOURCES DOCUMENTAIRES ET BIBLIOGRAPHIQUES

Les références livresques majeures citées par l'auteur sont annotées au fil du texte, avec, quand c'est le cas, la mention de l'existence d'une édition en français. Figurent ici les références aux documents et aux livres sélectionnés par l'auteur, avec la traduction de leurs titres. Lorsque l'ouvrage dispose d'une édition française, elle est mentionnée comme telle. NdT.

Aboy, Adriana. 2002. *Indra Devi's legacy* (L'héritage d'Indra Devi). *Hinduism Today* 24.

Aiyar, K.N., 1914. *Thirty minor Upanishads, including the Yoga Upanishads* (Trente Upanishad mineures, dont les Upanishad du yoga). Madras, Inde : Vasanta.

Aldous, Susi Hately. 2004. *Anatomy and asana: Preventing yoga injuries* (Anatomie et asana : la prévention des blessures dues au yoga). Calgary, Canada : Functional Synergy.

Alstad, Diana. 1979. *Exploring relationships: interpersonal yoga* (L'exploration des liens : le yoga interpersonnel). *Yoga Journal* (mai 1979).

Alter, Michael J. 1996. *Science of flexibility* (La science de la souplesse), Champaign, É-U : Human Kinetics.

Ashtanga Yoga. 2006. Vidéo, www.youtube.com/watch?v=imoUzQi_6Tw.

Aurobindo, v. Ghosh, Akroyd.

Avalon, Arthur. 1974. *The serpent power: Being the Sat-Cakra-Nirupana and Paduka-Pancaka* (Le pouvoir du serpent). New York : Dover.

Avari, Burjor. 2007. *India: The ancient past* (Inde : le passé profond). Abingdon, R-U : Routledge.

Ayyanga, T.R.S. 1952. *The Yoga Upanishads* (Les Upanishad du yoga). Adyar, Inde : Adyar Library.

Bailey, James. 2003. *Balancing act* (L'équilibre). *Yoga Journal* 176 (septembre/octobre 2003), www.yogajournal.com/wisdom/927.

_____. 2006. *Living ayurveda reader* (Petit manuel de l'ayurvêda de vie). Santa Monica, É-U : autoédition.

Balaskas, Janet. 1994. *Preparing for birth with yoga* (Se préparer à la naissance à l'aide du yoga). Boston, É-U : Element.

Bandy, William D. et Jean M. Irion. 1994. *The effect of time on static stretch on the flexibility of the hamstring muscles* (L'effet de la durée sur l'étirement statique appliqué à la souplesse des muscles ischio-jambiers). *Physical Therapy* 74(9): 845–50.

Baptiste, Baron. 2003. *Journey into power: How to sculpt your ideal body, free your true self, and transform your life with yoga* (En route vers la puissance : comment se sculpter un corps idéal, libérer son vrai soi et transformer sa vie grâce au yoga). New York, É-U : Fireside.

Barbira-Freedman, Françoise. 2004. *Baby yoga : 150 mouvements et postures pour vous et votre enfant de 0 à 3 ans*. Mango Bien-être, 2012.

Benagh, Barbara. 2003. *Inversions and menstruation* (Inversions et flux menstruel). *Yoga Journal*, http://yogajournal.com/practice/546_1.cfm.

Bhajan, Yogi. Kundalini Research Institute, www.kriteachings.org/teachertraining.htm.

Birch, Beryl Bender. 1995. *Power yoga: The total strength and flexibility workout* (Le Power yoga : l'entraînement à la force et à la souplesse absolues). New York, É-U : Fireside.

_____. 2000. *Beyond Power yoga: 8 levels of practice for body and soul* (Au-delà du Power yoga : 8 niveaux de pratique pour le corps et l'âme). New York, É-U : Fireside.

Bouanchaud, Bernard. 1999. *The essence of yoga: Reflections on the Yoga Sutras of Patanjali* (L'essence du yoga : réflexions sur les *Yoga Sūtras* de Patañjali). New York, É-U : Sterling. Version française : *Yoga Sūtras* de Patañjali, miroir de soi, Agamat, 2011.

Briggs, Tony. 2001. *The gift of assisting* (Le présent de l'aide). *Yoga Journal*, www.yogajournal.com/for_teachers/1024.

Calais-Germain, Blandine. *Anatomie pour le mouvement, tome 1 : Introduction à l'analyse des techniques corporelles, tome 2 : Bases d'exercices*. Desiris, 2005, 2014.

_____. *Le périnée féminin et l'accouchement - Éléments d'anatomie, Applications pratiques*. Desiris, 1999.

_____. *Respiration : Anatomie, geste respiratoire*. Desiris, 2005.

Campbell, Joseph. 1949. *Le héros aux mille et un visages*. Oxus, 2010.

Chaudhuri, Haridas. 1965. *Integral yoga* (Le yoga intégral). Londres, R-U : Allen & Unwin.

Chinmayananda, Swami. 1987. *Glory of Ganesha* (la gloire de Ganesh). Bombay, Inde : Central Chinmaya Mission Trust.

Chödrön, Pema. 2007. *Always maintain a joyful mind, and other Lojong teachings on awakening compassion and fearlessness* (Pour conserver à jamais la joie de l'esprit, et autres leçons de Lojong sur l'éveil de la compassion et du courage). Boston, É-U : Shambhala.

_____. Parmi les nombreux ouvrages de la moniale bouddhiste en français, *Vivez sans entrave en écartant vos peurs et conditionnements*. Le Courrier du Livre, 2010.

Choudhury, Bikram. 2000. *Bikram's beginning yoga class* (Cours de yoga débutant de Bikram). New York, É-U : Penguin Putnam.

Clennell, Bobby. 2007. *The woman's yoga book: Asana and pranayama for all phases of the menstrual cycle* (Le livre du yoga au féminin : asana et pranayama pour chacune des phases du cycle menstruel). Berkeley, É-U : Rodmell.

Cole, Roger. 2005. *With a twist* (Au gré d'une torsion). *Yoga Journal* (novembre 2005).

_____. *Protect the knees in lotus and related postures* (La protection des genoux en position du lotus et dans les asanas associés). *Yoga Journal*, www.yogajournal.com/for_teachers/978.

Cope, Stephen. 1999. *Yoga and the quest for the true self* (Le yoga et la quête du moi authentique). New York, É-U : Bantam.

_____. 2006. *The wisdom of yoga: A seeker's guide to extraordinary living* (La sagesse du yoga : le guide de celui qui recherche une vie extraordinaire). New York, É-U : Bantam-Bell.

Courtright, Paul B. 1985. *Ganesa: Lord of obstacles, lord of beginnings* (Ganesh : seigneur des obstacles, seigneur des origines). New York, É-U : Oxford University Press.

Davidson, Ronald M. 2003. *Indian esoteric Buddhism: A social history of the tantric movement* (Le bouddhisme ésotérique indien : l'histoire sociale du mouvement tantrique). New York, É-U : Columbia University Press.

_____. 2005. *Tibetan renaissance: Tantric Buddhism in the rebirth of Tibetan culture* (La renaissance tibétaine : le bouddhisme tantrique et la nouvelle naissance de la culture tibétaine). New York, É-U : Columbia University Press.

Desikachar, T.K.V. 1995. *The heart of yoga: Developing a personal practice* (Au centre du yoga : comment développer une pratique personnelle). Rochester, É-U : Inner Traditions.

_____. 1998. *Health, healing, and beyond: Yoga and the living tradition of Krishnamacharya* (Santé, guérison et bien plus : le yoga et la tradition vivante de Krishnamacharya). New York, É-U : Aperture.

_____. Parmi les ouvrages traduits en français, *En quête de soi*, 1999. *Le yoga : un éveil spirituel*, 2004. Agamat.

Devereux, Godfrey. 1998. *Dynamic yoga: The ultimate workout that chills your mind as it charges your body* (Le yoga dynamique : l'entraînement par excellence qui rafraîchit votre mental quand votre corps travaille). New York, É-U : Thorsons.

Dharma, Krishna. 1999. *Mahabharata: The greatest spiritual epic of all time* (Le Mahabharata, la plus grande épopée spirituelle de tous les temps). Badger, É-U : Torchlight.

Easwaran, Eknath, 1987. *The Upanishads* (Les Upanisad). Tomales, É-U : Nilgiri.

Eliade, Mircea. 1958. *Le yoga : Immortalité et liberté*. Payot, 2015.

Espinoza, Fernando. 2005. *An analysis of the historical development of ideas about motion and its implications for teaching* (Analyse du développement historique des idées autour de la notion de mobilité et ses implications au regard de l'enseignement). *Physical Education* 40(2).

Farhi, Donna. 1996. *The breathing book: Good health and vitality through essential breath work* (Le livre du respir : santé de fer et vitalité par l'exercice de la respiration fondamentale). New York, É-U : Henry Holt.

_____. 1999. Rubrique Asana : *Supta padangusthasana*. *Yoga Journal* (mai-juin 1999).

_____. 2006. *Teaching yoga: Exploring the teacher-student Relationship* (Enseigner le yoga : analyse de la relation professeur-élève). Berkeley, É-U : Rodmell.

Ferretti, Andrea. 2006. *Feel happier* (Pour se sentir heureux). *Yoga Journal*, www.yogajournal.com/lifestyle/2562.

_____. 2008. *Yoga metropolis*. *Yoga Journal*, www.yogajournal.com/lifestyle/2686.

Feuerstein, Georg. 1998. *Tantra: The path of ecstasy* (Tantra : la voie de l'extase). Boston, É-U : Shambhala.

_____. 2001. *The yoga tradition: Its history, literature, philosophy and practice* (La tradition du yoga : son histoire, ses textes, sa philosophie et sa pratique). Prescott, É-U : Hohm.

Finger, Alan. 2005. *Chakra yoga: Balancing energy for physical, spiritual, and mental well-being* (Le yoga chakra : une énergie équilibrée pour un bien-être physique, spirituel et mental). Boston, É-U : Shambhala.

Fischer-Schreiber, Ingrid, Stephan Schuhmacher et Gert Woerner. 1994. *The encyclopedia of Eastern philosophy and religion* (L'encyclopédie de la philosophie et de la religion orientale). Boston, É-U : Shambhala.

Flood, Gavin D. 1996. *An introduction to Hinduism* (Introduction à l'hindouisme). Cambridge, É-U : Cambridge University Press.

Flynn, Kimberly. 2003. *FaQ*, www.ashtangayogashala.com.

Folan, Liliias. 1976. *Liliias Yoga and you* (Le yoga de Liliias et vous). New York, É-U : Bantam.

Frawley, David. 1999. *Yoga et Ayurvéda : auto-guérison et réalisation de soi*. Turiya, 2002.

French, Roger Kenneth. 2003. *Medicine before science: The rational and learned doctor from the Middle Ages to the Enlightenment* (La médecine d'avant la science : le docteur rationnel et savant, du Moyen Âge à l'éveil spirituel). Cambridge, É-U : Cambridge University Press.

Friend, John. 2006. *Anusara yoga teacher training manual 9th ed.* (Manuel de formation au professorat du yoga anusara). The Woodlands, É-U : Anusara.

Gambhirananda, Swami. 1989. *Taittiriya Upanishad* (L'Upanishad Taittiriya). Calcutta, Inde : Advaita Ashram.

Gannon, Sharon et David Life. 2002. *Jivamukti yoga: Practices for liberating body and soul* (Le yoga Jivamukti : les pratiques qui libèrent le corps et l'âme). New York, É-U : Ballantine.

Gardner, Howard. 1993. *Les intelligences multiples*. Retz, 2008.

Gaskin, Ina May. 2003. *Le guide de la naissance naturelle : retrouver le pouvoir de son corps*. Mamaéditions, 2012.

Getty, Alice. 1936. *Ganesa: A monograph on the elephant-faced god* (Ganesh : portrait du dieu à face d'éléphant). Oxford, É-U : Clarendon, rééd. 1992.

Ghosh, Aurobindo Akroyd. 1914. *Les synthèses des yogas*. Buchet Chastel, 1972.

Grilley, Paul. 2002. *Yin yoga: Outline of a quiet practice* (Le Yin yoga : les bases d'une pratique calme). Ashland, É-U : White Cloud.

Gudmestad, Julie. 2003. *Let's twist again* (Allons, une nouvelle petite torsion !). *Yoga Journal* (janvier-février 2003).

Hackett, Paul G. *The life and works of Theos Bernard* (Vie et œuvre de Theos Bernard), http://c250.columbia.edu/c250_celebrates/remarkable_columbians/theos_bernard_scholar.html.

_____. 2012. *Theos Bernard, the White Lama: Tibet, Yoga, and American Religious Life* (Theos Bernard,

le lama blanc. Le Tibet, le yoga et la vie religieuse américaine) New York, É-U : Columbia University Press, 2012.

Hanh, Thich Nhat. 1975. *Commencer à méditer. Conseils pour pratiquer chez soi*. Pocket, 2014.

Hardy, L., R. Lye et A. Heathcote. 1983. *Active versus passive warm up regimes and flexibility* (Les modes d'échauffement actif et passif comparés). Rapports d'étude, *Physical Education* 1(5): 23–30.

Hirschi, Gertrud. 2000. *Les mudras : le yoga au bout des doigts*. Courrier du Livre, 2000.

Hittleman, Richard. 1982. *Richard Hittleman's yoga: 28 day exercise plan* (Le yoga vu par Richard Hittleman : 28 jours d'exercices planifiés). New York, É-U : Bantam.

Hoff, Benjamin. 1982. *Le Tao de Pooh*. Éditions Philippe Picquier, 2004.

Holleman, Dona et Orit Sen-guppta. 1999. *Dancing the body light: The future of yoga* (La danse de la lumière du corps : l'avenir du yoga). Amsterdam, É-U : Pandion.

Huxley, Aldous. 1962. *Île*. Pocket, 2010.

Iyengar, B.K.S. 1966. *Yoga Dipika, Lumière sur le yoga*. Buchet Chastel, 1997.

_____. 1985. *Pranayama Dipika, Lumière sur le pranayama*. Buchet Chastel, 2012.

_____. 1988. *L'arbre du yoga*. Buchet Chastel, 2012.

_____. 1993. *Lumière sur les Yoga sūtras de Patañjali*. Buchet Chastel, 2012.

_____. 2001. *Yoga: The path to holistic health* (Yoga : le chemin vers la santé holiste). Londres, R-U : Dorling Kindersley.

_____. 2005. *La voie de la paix intérieure : voyage vers la plénitude et la lumière*. J'ai lu, 2010.

Iyengar, Geeta S. 1995. *Yoga: A gem for women*. (Le yoga, un joyau pour les femmes). Spokane, É-U : Timeless. Sur le même thème, par Stefania Allegra, Riccardo Ramondetta et Geeta S. Iyengar, *Grossesse et yoga : pratique, physiologie et psychologie appliquées à la femme enceinte*. Éditions de l'Éveil, 2012.

Johari, Harish. 1987. *Chakras, centres d'énergie de transformation*. Médicis, 2003.

Jois, Sri K. Pattabhi. 2002. *Yoga mala* (Le yoga Mala). New York, É-U : North Point.

Jung, Carl. 1953. *Yoga and the West* (Le yoga face à l'Occident). The collected works of Carl Jung Vol. 1., ed. Sir Herbert Read, Michael Fordham et Gerard Adler. New York et Princeton, É-U : Bollingen.

Kapur, Kamla K. 2007. *Ganesha goes to lunch: Classics from mystic India* (Ganesh et son déjeuner, récits classiques de l'Inde mystique). San Rafael, É-U : Mandala.

Keedwell, Paul. 2008. *How sadness survived: The evolutionary basis of depression* (Comment survécut la tristesse, la base évolutionnaire de la dépression). Oxford, É-U : Radcliffe.

Keele, Kenneth D. 1952. *Leonardo da Vinci on movement of the heart and blood* (Léonard de Vinci, du mouvement du cœur et du sang). Londres, R-U : Lippencott.

Kempton, Sally. 2002. *The heart of meditation: Pathways to a deeper experience* (Au cœur de la méditation, les voies à emprunter pour aller plus loin). South Fallsburg, É-U : SYda Foundation.

Kest, Bryan. 2007. *Bryan Kest's power yoga* (Le Power yoga vu par Bryan Kest), www.poweryoga.com.

Khalsa, Gurmukh Kaur. 2000. *The 8 human talents* (Les 8 talents de l'Homme). New York, É-U : Harpercollins.

Kornfield, Jack. 1993. *A path with heart: A guide through the perils and promises of spiritual life* (Un chemin à mener avec le cœur : pour vous guider à travers dangers et promesses de la vie spirituelle). New York, É-U : Bantam.

Kramer, Joel. 1977. *A new look at yoga: playing the edge of mind and body* (Nouvelle approche du yoga : à la recherche des limites de l'esprit et du corps). *Yoga Journal* (janvier 1977).

_____. 1980. *Yoga as self-transformation* (Le yoga, une autotransformation). *Yoga Journal* (mai-juin 1980).

Kramer, Joel et Diana Alstad. 1993. *The guru papers: Masks of authoritarian power* (Archives de gourou : les masques d'un pouvoir autoritaire). Berkeley, É-U : North Atlantic.

_____. 2009. *The passionate mind revisited: Expanding personal and social awareness* (Plongée dans la pensée passionnée : comment stimuler votre éveil personnel et social). Berkeley, É-U : North Atlantic.

Kriyananda, Swami (J. Donald Walters). 1967. *Ananda Yoga for Higher Awareness* (Le yoga ânanda pour un plus grand éveil). Nevada city, É-U : Crystal Clarity.

Kriyananda, Swami. 2008. *What is yoga?* (Qu'est-ce que le yoga ?), www.expandinglight.org/yoga/what-is.htm.

Lad, Vasant. 1984. *Ayurvêda : Science de l'auto-guérison*. Guy Trédaniel éditeur, 2014.

Lasater, Judith. 1995. *Relax and renew: Restful yoga for stressful times* (Se relaxer et se reconstituer : le yoga de repos aux heures de tension). Berkeley, É-U : Rodmell.

Levine, Stephen. 1979. *A gradual awakening* (Peu à peu s'éveiller). Garden City, É-U : Anchor.

Little, Tias. 2001. *From the ground up* (de A à Z). *Yoga Journal* (novembre 2001).

Lutyens, Mary. 1975. *Krishnamurti : Les années d'accomplissement*. Amrita/Arista, 1991.

MacShane, Frank. 1964. *Walden and yoga* (Le yoga à Walden). *New England Quarterly* 37:322–42.

Maehle, Gregor. 2006. *Ashtanga yoga: Practice and philosophy* (Le yoga ashtanga, pratique et philosophie). Novato, É-U : New World library.

Mallinson, James, 2004. *The Gheranda Samhita* (Le Gheranda samhita). Woodstock, É-U : YogaVidya.com.

Manchester, Frederick. 2002. *The Upanishads: Breath of the eternal* (Les Upanishad, respiration de l'éternel). New York, É-U : Signet classics.

Mccall, Timothy, 2007. *Yoga as medicine: The yogic prescription for health and healing* (Le yoga, une médecine : les prescriptions yogiques pour la santé et la guérison). New York, É-U : Bantam Dell.

Medina, John J. 1996. *The clock of ages* (Le chrono du vieillissement). Cambridge, É-U : Cambridge University Press.

Menon, Ramesh. 2003. *The Ramayana* (Le Ramayana). North Point Press, 2004.

Michaels, Axel. 2004. *Hinduism: Past and present* (Hindouisme, du passé au présent). Princeton, É-U : Princeton University Press.

Miller, Barbara Stoler. 1986. *Why did Henry David Thoreau take the Bhagavad-gita to Walden pond?* (Et pourquoi donc Henry David Thoreau emporta-t-il la *Bhagavad Gita* dans son repaire de Walden ?) *Parabola* 12.1 (printemps 1986): 58–63.

Miller, Elise Browning. 2003. *Yoga for scoliosis* (Le yoga contre la scoliose), autoédition.

Mittelmark, Raul Artal, Robert A. Wiswell et Barbara L. Drinkwater, 1991. *Exercise in pregnancy* (Pratiquer l'exercice au cours de la grossesse). Baltimore, É-U : Williams & Wilkins.

Mohan, A. G. 1993. *Yoga for body, breath, and mind: A guide to personal reintegration* (Le yoga au service du corps, de la respiration et de l'esprit : le guide du rétablissement par soi-même). Portland, É-U : Rudra.

Mohan, A. G. et Indra Mohan. 2004. *Le yoga thérapeutique : une méthode de yoga et d'ayurvéda au service de la santé et du bien-être*. Éditions de l'Éveil, 2009.

Moore, Keith L., Arthur F. Dalley, et Anne Agur. 1999. *Anatomie médicale, aspects fondamentaux et applications cliniques*. De Boeck, 2011.

Moore, Thomas. 1994. *Care of the soul: a guide for cultivating depth and sacredness in everyday Life* (Soin de l'âme : comment vivre au quotidien la plongée spirituelle et le sacré). New York, É-U : Harpercollins.

Morrison, Judith. 1995. *Le livre de l'Ayurvéda : Le guide personnel du bien-être*. Le Courrier du Livre, 2011.

Morse, William R. 1934. *Chinese medicine* (La médecine chinoise). New York, É-U : Hoeber.

Muktananda, Swami. 1997. *Nothing exists that is not Siva: Commentaries on the Siva Sutra, Vijnanabhairava, Gurugita, and other sacred texts* (Rien n'existe en dehors de Shiva : Commentaires sur les *Siva Sūtras*, le *Vijnanabhairava*, le *Gurugita* et autres textes sacrés). South Fallsburg, É-U : Siddha Yoga Publications.

Muktibodhananda, Swami, 1993. *Hatha Yoga Pradipika: Light on yoga* (*Hatha Yoga Pradipika* : lumière sur le yoga). Munger, Inde : Bihar School of Yoga.

Myers, Esther. 2002. *Hands-on assisting: A guide for yoga teachers* (Les ajustements manuels, un guide pour les professeurs de yoga). Toronto, Canada : Explorations in Yoga.

Myers, Thomas. 1998. *Poise: psoas-piriformis balance* (Maintien du corps : le rééquilibrage du psoas et du piriforme). *Massage Magazine* (mars-avril 1998): 72–83.

_____. *Body cubed: A therapist's anatomy reader* (Le corps au cube : précis d'anatomie pour thérapeute). Auto-édition.

Narayanananda, Swami. 1979. *The primal power in man, or the Kundalini Shakti* (La puissance primitive, ou la kundalini Shakti). D. Gylling, Danemark : Narayanananda Universal Yoga Trust.

Neese, Randolph M. et George C. Williams. 1994. *Why we get sick: The new science of Darwinian medicine* (Pourquoi nous tombons malades : la science nouvelle de la médecine darwinienne). New York, É-U : Vintage.

Netter, Frank H. 1997. *Atlas d'anatomie humaine*. Amazon Media EU, format Kindle.

Newton, Isaac. 1999. *Principia - Principes mathématiques de la philosophie naturelle*. Dunod, 2011.

Nikhilananda, Swami, 2008. *Chandogya Upanishad* (L'Upanishad Chandogya), www.bharatadesam.com/spiritual/upanishads/chandogya_upanishad.php.

Odier, Daniel. 2004. *Tantra yoga : le Tantra de la connaissance suprême*. Albin Michel.

Ornish, Dean. 1998. *Love and survival: 8 pathways to intimacy and health* (Amour et survie : 8 accès à l'intimité et à la santé). New York, É-U : Harpercollins.

Pattanaik, Devdutt. 2003. *Indian mythology: Tales, symbols, and rituals from the heart of the subcontinent* (Mythologie indienne : contes, symboles et rituels venus du cœur du sous-continent). Rochester, É-U : Inner Traditions.

Payne, Larry. 2000. *The business of teaching yoga* (Le métier de professeur de yoga). Los Angeles, É-U : Samata.

Pizer, Ann, experte yoga. 2007. *Yoga guide*, www.about.com.

Postacchini, F. et M. Massobrio. 1983. *Idiopathic coccygodynia: analysis of fifty-one operative cases and a radiographic study of the normal coccyx* (Coccygodynie idiopathique : analyse de 51 cas opérationnels, avec étude radiographique d'un coccyx normal). *Journal of Bone and Joint Surgery* 65(8):1116–24.

Powell, Barbara. 1996. *Windows into the infinite: A guide to the Hindu scriptures* (Fenêtres sur l'infini : le guide des écritures hindoues). Fremont, É-U : Jain Publishing.

Powers, Sarah. 2008. *Insight yoga* (Perspective yoga). Boston, É-U : Shambhala.

Prabhavananda, Swami et Christopher Isherwood, 1944. *Bhagavad-Gita*. Los Angeles, É-U : The Vedanta Society.

Ramaswami, Srivatsa. 2000. *Yoga for the three stages of life: Developing your practice as an art form, a physical therapy, and a guiding philosophy* (Le yoga pour les trois âges de la vie : développez votre pratique vue comme une forme d'art, une thérapie physique et une leçon de philosophie). Rochester, É-U : Inner Traditions.

_____. 2005. *The complete book of vinyasa yoga* (Le livre de tout le yoga vinyasa). New York, É-U : Marlowe.

Rea, Shiva. 1997. *Hatha yoga as a practice of embodiment* (Le hatha yoga, pratique de l'incarnation). Thèse de master, Univ. de Californie, Los Angeles, section danse.

_____. 2002. *You are here* (Vous êtes tout entier là). *Yoga Journal*, www.yogajournal.com/wisdom/460.

_____. 2005. *Embodying the flow teacher training manual* (Manuel de formation professorale : l'incarnation du flux). Étude non publiée.

_____. 2007. *Namaskaram*. Contribution à *The yoga master* (Le maître de yoga) d'Iyengar, ed. Kofi Busia. Boston, É-U : Shambhala.

Remen, Rachel Naomi. 1993. *On defining spirit* (De la définition de l'esprit). *Noetic Sciences Review* 27 (automne 1993).

Rosen, Richard. 2002. *The yoga of breath: A step-by-step guide to pranayama* (Le yoga de la respiration : introduction pas à pas au pranayama). Boston, É-U : Shambhala.

_____. 2003. *Here comes the sun*. *Yoga Journal* 176 (septembre-octobre 2003).

_____. 2006. *Pranayama beyond the fundamentals: An in-depth guide to yogic breathing* (Le pranayama au-delà du B-A-BA : la respiration yogique dans toute sa profondeur). Boston, É-U : Shambhala.

Ross, Steve. 2003. *Happy yoga: 7 reasons why there's nothing to worry about* (Le yoga du bonheur : les 7 raisons de ne rien regretter). New York, É-U : Harpercollins.

Satchidananda, Swami. 1970. *Hatha yoga intégral*. Courrier du Livre, 1993.

_____. 1978. *The Yoga Sutras of Patanjali* (Les *Yoga Sūtras* de Patañjali). Buckingham, É-U : Integral Yoga.

Satprem. 1968. *Sri Aurobindo ou l'Aventure de la conscience*. Buchet Chastel, 2003.

Satyadharma, Swami. 2003. *Yoga Chudamani Upanishad: Crown jewel of yoga* (L'*Upanishad* Chudamani : le joyau du yoga). New Delhi, Inde : Yoga Publications Trust.

Scaravelli, Vanda. 1991. *Awakening the spine: The stress-free new yoga that works with the body to restore health, vitality and energy* (L'éveil de la colonne : ce nouveau yoga sans tension qui collabore avec le corps pour restaurer santé, vitalité et énergie). New York, É-U : Harpercollins.

Schatz, Mary Pullig. 2002. *A woman's balance: inversions and menstruation* (Un équilibre féminin : inversions et cycle menstruel), www.iyengar.ch/deutsch/text_menstruation.htm.

Schiffmann, Erich. 1996. *Yoga: The spirit and practice of moving into stillness* (Yoga : l'esprit et le geste de la mobilité dans l'immobile). New York, É-U : Pocket.

_____. 2007. Contribution à *The yoga master* (Le maître de yoga) d'Iyengar, ed. Kofi Busia. Boston, É-U : Shambhala

Shabana, Ahmed A. 1999. *Dynamics of multi-body systems* (L'énergétique des systèmes multicorps). Cambridge, É-U : Cambridge University Press.

Shamdasani, Sonu, 1996. *The psychology of Kundalini yoga: Notes of the seminar given in 1932 by C. G. Jung* (La psychologie du yoga kundalini : notes du séminaire tenu en 1932 par C. G. Jung). Princeton, É-U : Princeton University Press.

Shannahoff-Khalsa, David S. 2004. *An introduction to kundalini yoga meditation techniques that are specific for the treatment of psychiatric disorders* (Introduction aux techniques de la méditation yoga kundalini adaptées aux traitements psychiatriques). *Journal of Alternative and Complementary Medicine* 10(1): 90–1.

Shrier, Ian et Kav Gossal. 2000. *The myths and truths of stretching: individualized recommendation for healthy muscles* (Mythes et vérités de l'étirement : recommandations personnalisées pour l'obtention de muscles sains). *Physician and Sportsmedicine* 28(8).

Singer, Charles A. 1957. *A short history of anatomy and physiology from the Greeks to Harvey* (Brève histoire de l'anatomie et de la physiologie, des Grecs à Harvey). New York, É-U : Dover.

Sivananda Yoga Center. 1983. *The Sivananada companion to yoga* (Le livre du yoga Sivananda). New

York, É-U : Fireside, 2000.

Sjoman, N. E. 1996. *The yoga tradition of the Mysore palace* (La tradition yogique au palais de Mysore). New Delhi, Inde : Abhinav.

Sovatsky, Stuart. 1998. *Words from the soul: Time, East/West spirituality, and psychotherapeutic narrative* (Les mots de l'âme : le temps, la spiritualité orientale et occidentale, et la narration psychotérapeutique). New York, É-U : State University of New York Press.

Sparrowe, Linda. 2003. *Yoga*. New York, É-U : Universe.

Stein, W. B. 1965. *Thoreau's first book, a spoon of yoga: The orient in a week* (Le premier livre de Thoreau, une trace de yoga : tout l'Orient en une semaine). *Emerson Society Quarterly* 41:3–25.

Stenhouse, Janita. 2001. *Sun yoga: The book of Surya Namaskar* (Le yoga du soleil : le livre du Surya Namaskar). Éditeur inconnu, Janita Stenhouse, Bois de Plan, 03120 Saint-Christophe, France.

Stephens, Anastasia. 2005. *Health: The Bikram backlash* (Santé : la riposte Bikram). Londres, R-U : *The Independent*, n° du 25 janvier.

Stephens, J. et als. 2006. *Lengthening the hamstring muscles without stretching using « awareness through movement »* (Comment allonger les ischio-jambiers sans étirement par la « prise de conscience du mouvement »). *Physical Therapy* 86(12): 1641–50.

Strom, Max. 1995. *Stiff white male* (Raide comme un homme blanc). *Yoga Journal* (juin 1995).

Stryker, Rod. 2005. *Meditations for life* (Méditations sur la vie). Los Angeles, É-U : Para Yoga.

Svoboda, Robert. 1988. *Prakriti : votre constitution ayurvédique*. Turiya, 2005.

Svoboda, Robert et Arnie Lade. 1995. *Tao and dharma: Chinese medicine and ayurveda* (La Tao et le dharma : médecine chinoise et ayurvéda). Twin Lakes, É-U : Lotus.

Swatmarama, Swami. 2004. *Hatha Yoga Pradipika*. Woodstock, É-U : YogaVidya.com.

Swenson, David. 1999. *Ashtanga Yoga - Le guide pratique*. Ashtanga Yoga Productions, 2008.

Taylor, F. Sherwood. 1949. *A short history of science and scientific thought* (Brève histoire de la science et de la pensée scientifique). New York, É-U : Norton.

Thompson, Marcia et David Harsha. 1984. *Our rhythms still follow the african sun* (Nos rythmes suivent toujours le soleil d'Afrique). *Psychology Today* 12 (janvier 1984): 50–4.

Tigunait, Pandit Rajmani. 1999. *Tantra unveiled: Seducing the forces of matter and spirit* (Le tantra dévoilé : comment il apprivoise la matière et l'esprit). Honesdale, É-U : Himalayan Institute Press.

Tirtha, Swami Sada Shiva. 2006. *The ayurvedic encyclopedia* (L'encyclopédie ayurvédique). Coconut Creek, É-U : Educa.

Todd, Mabel. 1937. *The thinking body* (Ce corps qui pense). New York, É-U : Dance Horizons, 1972.

Tolle, Eckhart. 1999. *Le pouvoir du moment présent - Guide d'éveil spirituel*. éditions 84, 2010.

Troels, B. 1973. *Achilles heel rupture* (La rupture du tendon d'Achille). *Acta Orthopaedica Scandinavica*. 152(suppl.): 1–126.

Van Vrekhem, Georges. 1999. *Au-delà de l'espèce humaine - La vie et l'œuvre de Sri Aurobindo et de la Mère*. Stichting Aurofonds (Van Vrekhem), 2012.

Vasu, Rai B. Chandra, 2004. *The Siva Samhita*. New Delhi, Inde : Munshiram Manoharial.

Vaughan, Kathleen. 1951. *Exercises before childbirth* (Les exercices d'avant l'accouchement). Londres, R-U : Faber.

Vishnudevananda, Swami. 1960. *Le grand livre du yoga*. Le Courrier du Livre, 2015.

Watts, Alan. 1980. *Om: Creative meditations* (La psalmodie du om et les méditations créatives). Berkeley, É-U : Crystal Arts.

Weintraub, Amy. 2004. *Yoga for depression: A compassionate guide to relieve suffering through yoga* (Yoga et dépression : le guide empathique pour en finir avec la maladie grâce au yoga). New York, É-U : Broadway.

White, David Gordon. 1996. *The alchemical body: Siddha traditions in medieval India* (Le corps alchimique : les traditions Siddha de l'Inde médiévale). Chicago, É-U : University of Chicago Press.

_____. 2000. *Tantra in practice* (Le tantra en pratique). Princeton, É-U : Princeton University Press.

_____. 2003. *Kiss of the yogini: "Tantric sex" in its South Asian contexts* (Le baiser du yogi : « le sexe tantrique » dans la civilisation sud-asiatique). Chicago, É-U : University of Chicago Press.

_____. 2009. *Sinister yogis* (Inquiétants yogis). Chicago, É-U : University of Chicago Press.

White, Ganga. 2007. *Yoga beyond belief: Insights to awaken and deepen your practice* (Le yoga au-delà de la croyance : perspectives d'accomplissement et d'approfondissement de votre pratique). Berkeley, É-U : North Atlantic.

Williams, Raymond. 1985. *Keywords: A vocabulary of culture and society* (Mots clés : un vocabulaire de culture et de société). New York, É-U : Oxford University Press.

Witzel, Michael, 1997. *Inside the texts, beyond the texts: New approaches to the study of the Vedas* (À travers les textes et au-delà : nouvelles approches de l'étude des Védas). Cambridge, É-U : Harvard University Press.

Woolery, Allison, et als. 2004. *A yoga intervention for young adults with elevated symptoms of depression* (L'intercession du yoga dans le cas de jeunes adultes gravement dépressifs). *Alternative Therapies in Health and Medicine* 10(2): 60–3.

Yeats, W. B., et S. P. Swami. 1937. *That is perfect. In The ten principal Upanishads* (Tout est parfait. Inclus dans Les dix principales Upanishad). New York, É-U : Macmillan.

Yesudian, Selvarajan et Elisabeth Haich. 1958. *Sport et yoga*. Éditions Foma, 1958, rééd. Albin Michel.

Yogananda, Paramahansa. 1946. *Autobiographie d'un Yogi*. Self-Realization Fellowship Publishers, 2012.

Zimmer, Heinrich. 1972. *Myths and symbols in Indian art and civilization* (Mythes et symboles dans l'art indien et la civilisation). New York, É-U : Bollingen Foundation.

REMERCIEMENTS

Ce livre n'aurait jamais vu le jour sans les élèves auxquels j'ai eu l'honneur de dispenser mon enseignement au fil des quinze dernières années dans les salles dédiées au yoga, les foyers, les prisons, les centres de soins, les écoles publiques, auxquels j'associe les centaines de participants à mes cours réservés aux enseignants prodigués depuis des années. Tous ensemble, ils incarnent ma source d'inspiration et d'approfondissement majeure en ma qualité d'enseignant et de coach du yoga. Ils m'ont permis d'aboutir à une expression concrète et à donner du sens à la formation d'enseignement du yoga plus classique que j'avais reçue auparavant à l'institut Yoga Works au milieu des années 1990.

Les paroles éminemment formatrices de mes premiers professeurs – Erich Schiffmann, Chuck Miller, Steve Ross, Lisa Walford et Maty Ezraty – résonnent encore en moi dans mon approche de la pratique. Mon apprentissage approfondi auprès de Jasmine Lieb et de Shiva Rea fut l'occasion de peaufiner mon aptitude à établir des liens avec des étudiants de façon plus productive. Un phénomène encore amélioré lorsque je fus l'assistant de Shiva au cours de plusieurs retraites consacrées au yoga entre 1995 et 1997. Des ateliers d'approfondissement menés pendant des années en compagnie de Ramanand Patel, Richard Freeman, Dona Holleman, Kofi Busia, Patricia Walden, Rodney Yee, Tias Little, John Schumacher, Tim Miller, John Friend et Judith Lasater influencèrent mon approche de l'enseignement de bien des façons.

Mes échanges avec mes amis et mes collègues m'aidèrent à affiner ma présentation de tous les sujets abordés ici. Sally Kempton, Joel Kramer, Diana Alstad, Shiva Rea, Kofi Busia, Mariel Hemingway, James Balley, Ganga White, James Wvinner, Jennifer Stanley, Ralph Quinn et Sarah Powers m'ont aidé à améliorer le texte : même s'ils ne s'en rendent pas compte, leurs apports sont sensibles dans ces pages. Bon nombre de participants à mon programme d'entraînement à l'enseignement du yoga et à mon programme d'études approfondies menés à Santa Cruz, en Californie, relurent les premiers jets de chaque chapitre et en débattirent. Jody Greene, Lynda Lewitt, Karen Parrish, Jim Frandeen et Jeanna Jeantet ne furent pas avares de relectures et de critiques.

Mon assistante de recherche, la professeure de yoga Cindy Cheung, se montra d'une aide précieuse dans la recherche et la structuration de toute une série de

ressources. Elle relut et critiqua en outre chaque chapitre. Melinda Stephens-Bukey relut et apporta sa critique à plusieurs de mes premiers jets et m'accorda son concours pour la rédaction des annexes. Laurie Gibson corrigea le manuscrit initial, ses questions et ses suggestions relevèrent du talent d'une correctrice professionnelle accomplie, étrangère au monde du yoga. Bien d'autres amis, élèves et confrères enseignants relurent des parties du manuscrit et me firent profiter de leurs conseils inestimables.

Bryce Florian, Maya Gil-Cantu, Jody Greene, Debbie Jordan, JuJu Kim, Jeanette Lehouillier, Joanna Saxby, Jennifer Stanley et Dana Wingfield se prêtèrent de bonne grâce à la modélisation des asanas du chapitre sept. Toutes les photographies des autres chapitres relèvent de la courtoisie de James Wvinner. Chris MacIvor est l'auteur des illustrations anatomiques du chapitre quatre qu'il réalisa à l'origine pour Ray Long, le médecin des livres d'anatomie propre au yoga de la collection Bandha Yoga.

Il me fut des plus agréable de travailler avec la fine équipe de North Atlantic Books, à commencer par la coéditrice Lindy Hough qui a extirpé mon manuscrit original telle une aiguille d'une meule de foin parmi tous ceux qu'elle recevait et qui a saisi d'emblée ma vision du livre. Ma merveilleuse directrice de projet chez North Atlantic, Jessica Sevey, m'a guidé en experte à travers toutes les phases qui transforment un brouillon en un livre finalisé, en apportant quantité d'améliorations à chaque élément du livre. Christopher Church corrigea de main de maître cette bible tout entière, c'est à lui que je dois une plus grande clarté et cohérence de la narration. Quant à la maquette d'Ayelet Maida, elle parle d'elle-même.

Les erreurs qui pourraient subsister relèvent de ma seule responsabilité.

Et rien de tout cela n'aurait été possible sans l'aide passionnée de Michael, Melinda, Reatha, John, Jennifer, Joe et Dianna.

Remerciements du traducteur

Je tiens à remercier tout particulièrement pour sa relecture attentive, ses conseils et l'intérêt passionné qu'elle a porté au livre de Mark Stephens Emmanuelle Royer, professeure de hatha yoga, fondatrice de Yogamag.info et de puryoga.eu dont je recommande la consultation. De même, tous mes amicaux remerciements au docteur Lawrence Tapiero qui a pris la peine de relire le chapitre quatre plus

particulièrement consacré à l'anatomie.

Olivier Magnan

Découvrez autres livres de **MACRO ÉDITIONS**



COLLECTION

AUTEUR & TITRE

SCIENCE ET CONNAISSANCE

MASSIMO TEODORANI, *Synchronicité : le rapport entre physique et psyché de Pauli et Jung à Chopra*

MASSIMO TEODORANI, *Tesla : l'éclair du génie*

RICHARD BARTLETT, *Matrice énergétique : la science et l'art de la transformation*

LYNNE MCTAGGART, *Le Lien Quantique : la carte pour changer de vie et vivre en harmonie avec les autres et la nature*

NOUVELLES PISTES THÉRAPEUTIQUES

DR. JOHN O. A. PAGANO, *Guérir du psoriasis : l'alternative naturelle*

R.O. YOUNG PHD, S.R. YOUNG, *Le Miracle du pH alcalin : des effets suprenants sur la perte de poids et la santé à long terme*

W. HAETSCHER-ROSENBAUER, *Une excellente vue : les couleurs, les formes et les exercices pour recouvrer une vue exceptionnelle et se débarrasser de ses lunettes*

ANODEA JUDITH LES CHAKRAS, *Roues de la vie : pour vivre sereinement l'amour, la sexualité, les rapports avec les autres, et retrouver le bien-être du corps et de l'esprit*

LI WU, *L'Horloge des Organes. Vivez en harmonie avec les rythmes naturels de votre corps*

DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

ERIC DE LA PARRA PAZ, *La PNL avec vos enfants : guide pratique pour la croissance et l'évolution*

RYUNOSUKE KOIKE, *Le Charmeur de pensée : le nouveau bouddhisme à l'ère d'internet*

ISABELLE VON FALLOIS, *Le Pouvoir de guérison des Anges. Renouvelez votre énergie angélique et retrouvez votre force vitale*

THOMAS VARLENHOFF, *Le livre des Mandalas : énergie, méditation et guérison*

SAVOIRS ANCIENS

ZECHARIA SITCHIN, *Quand les géants dominaient sur Terre*

ZECHARIA SITCHIN, *Le Livre perdu du dieu Enki*

ZECHARIA SITCHIN, *Guerres des dieux, guerres des hommes*

VÉRITÉS CACHÉES

MARCO DELLA LUNA ET PAOLO CIONI, *Neuro-Esclaves*

DAVID ICKE, *Le Guide David Icke de la Conspiration Mondiale*

DAVID ICKE, *L'illusion de la réalité : on se fait tous rouler !*

Vous pouvez vous procurer ces titres en librairie ou les commander directement à notre diffuseur

en France et au Benelux :

GEODIF (Diffuseur) : 61 bd Saint-Germain – 75240 Paris Cedex 05 (France) – geodif@eyrolles.com – Tél. : +33 (0)144 411 111

SODIS (Distributeur) Service Commandes :

128 avenue du Maréchal de Lattre de Tassigny – 77403 Lagny Cedex (France) – Tél. : +33 (0)1 60 07 82 99

au Canada :

PROLOGUE INC. : 1650, boulevard Lionel-Bertrand - Boisbriand (Québec) J7H 1N7, Canada

fpaquette@prologue.ca – Tél : (450) 434-0306 – Fax : (450) 434-2627

en Suisse :

TRANSAT Diffusion SA - distribution SERVIDIS SA : Ch. des Chalets 7 – 1279 Chavannes-de-Bogis (Suisse)

commande@servidis.ch – Tél : +41 (0)22 96 09 525 – Fax : +41 (0)22 77 66 364

Pour de plus amples informations sur notre production,

écrivez à : info@macroeditions.com ou visitez notre site
www.macroeditions.com

Aux lecteurs de **MACRO ÉDITIONS**

**Ce livre est publié dans la collection «
NOUVELLES PISTES THÉRAPEUTIQUES » de *Macro Éditions*.**

À vous tous qui recherchez de nouvelles techniques pour mieux vivre et ressentir
un bien-être plus profond...

À vous tous qui désirez réaliser vos rêves...

À vous tous qui êtes ouverts à l'innovation, prêts à remettre en question vos
convictions et à changer vos habitudes les plus ancrées...

... ***Macro Éditions*** dédie ses livres.

Macro Éditions traite sans tabous les sujets au cœur de l'actualité, tous ceux qui correspondent à vos
attentes : spiritualité ; métamorphose du « soi » ; santé du corps, de l'âme et de l'esprit ; nouvelle
science et sagesse antique. Vous trouverez l'art de guérir et sa multiplicité de moyens.

Et cela grâce à l'enseignement des plus grands maîtres dont notre maison d'édition se fait le porte-
parole.

Venez découvrir notre catalogue complet sur notre site

www.macroeditions.com



Grâce à cette application gratuite, vous aurez toujours à portée de main le
catalogue complet de *Macro Éditions* et recevrez les mises à jour de nos
nouveauautés

Renseignements à :

info@macroeditions.com

Notice bibliographique

L'enseignement du yoga - Les techniques et les bases / Cesena - Italie : Macro Éditions, 2016.

424 p. ; 26 cm (Nouvelles Pistes Thérapeutiques)

Titre original : *Teaching Yoga. Essential Foundations and Techniques*, Mark Stephens

Traduction d'Olivier Magnan

ISBN 978-88-6229-792-9